Edición revisada y aumentada

Dr. Ángel Gracia Rodrigo
y Ángel Gracia Hidalgo

¿POR QUÉ TODAS LAS DIETAS FRACASAN?



LA DIETA DEL DELFÍN

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFÍN

AGUA DE MAR
NUTRICIÓN ORGÁNICA
EJERCICIO
Y MENTE





El Dr. Ángel Gracia lleva toda una vida dedicado a la investigación, y es experto en alcalinidad y agua de mar, siguiendo los resultados de la investigación iniciada antes de la Primera Guerra Mundial por René Quinton, prestigioso científico naturalista, fisiólogo y biólogo francés.
En este libro, Ángel Gracia va mucho más allá del análisis de los beneficios del agua del mar, y nos invita a ser consecuentes también en materia de salud y dieta:

«Es absurdo recetar una dieta sin conocer la repercusión del binomio acidez/alcalinidad, y la importancia de la respiración y nutrición celular individual de cada una de los cien billones de células que componen nuestro cuerpo. Pero es mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud».

Este libro ha sido escrito por un investigador y deportista sano, de ochenta y dos años de edad, que practica todo lo que predica, a diferencia de la mayoría de los supuestos «expertos» que escriben libros de salud.

www.editorialsirio.com

LA DIETA
DEL DELFÍN

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFÍN

AGUA DE MAR
NUTRICIÓN ORGÁNICA
EJERCICIO
Y MENTE



Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a comunicacion@editorialsirio.com, o bien registrarse en nuestra página web: www.editorialsirio.com

EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64
Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España

NIRVANA LIBROS S.A. DE C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8,
Col. Lomas de Becerra
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-868-3
Depósito Legal: MA-2004-2013

Impreso en Imagraf

DR. ÁNGEL GRACIA RODRIGO
Y ÁNGEL GRACIA HIDALGO

LA DIETA DEL DELFÍN

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFÍN

AGUA DE MAR
NUTRICIÓN ORGÁNICA
EJERCICIO
Y MENTE



editorial Sirio

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a las personas que, de una u otra forma, han facilitado y colaborado en la ejecución de este trabajo, entre ellos:

Dr. Jean-Michel Cousteau; Dr. Frank Millero, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami; Dr. Héctor Bustos-Serrano; Lic. Laureano Domínguez; Dr. Javier Martínez; Dra. María Jesús Clavera; Dr. Roberto Giraldo; Dra. Silvana González; Dra. Valentina González-Caccia; Prof. Francisco Sánchez; Prof. Mariano Arnal; los doctores Joan Miquel Coll y Marco Francisco Payá Torres, de Laboratorios Quinton, de Almoradí, Alicante; Dra. Bertha Goldenberg, del Miami-Dade Water and Sewer Department; Dr. Patricio Bultó, del Aquarium de Barcelona; Dr. Josep María Argilés, de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona; Dr. Martín Pumarola, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona (AUB); Dr. Wilmer Soler, de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia; Dr. Francisco Aranda, de la Universidad de Baja California, México; Dr. Martin Grosell, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS); Dr. Gary Margulis, de la Universidad de Miami; Dra. Pilar Gurria, secretaria del Colegio de Veterinarios de Barcelona; Dr. Artur Font; Lic. David Quesada; Prof. Vicente Martín Blesa; Prof. Francisco Sánchez; Dr. Antonin Cuatrecasas; Dr. Frances Minguell; Dr. Josep Aranda; Dra. Montserrat Palacín; Dr. Daniel Gatell; Lic. Lluis Botinas; Dra. Germaine García; Sr. Aureli Massafrets; Sr. Francisco García-Donas; Dr. Miquel Quel; Dr. Josep Lluis Berdonces; Dr.

Francisco Colell; Dr. Xavier Arasa Uriarte; Dra. María José Martínez Sañudo; Dra. Francisca Lozano; Dr. Esteban Gorostiaga; Dr. Manuel Toharia; Dr. Luis Romero; Dr. Juan Francisco Gutierrez, y Lic. Erick Mortinson.

Gracias también a gente muy especial: Gracia Gracia, Anabel Gracia, Alex Álvarez, Romina Delgadillo, José Gracia, Dolores Cenarro, Jordi Lozano, Ana Gracia, Mari Loli Gracia y esposo, Janette Maal, Orlando Rodriguez y Nury Domínguez.

AVISO IMPORTANTE

El contenido, los conceptos y las afirmaciones críticas sobre los temas de salud integral que contiene el libro *La dieta del delfín* son única y exclusivamente responsabilidad de su autor, el doctor Ángel Gracia. Ni los editores, ni los colaboradores, ya sean personas físicas, jurídicas o sociedades de cualquier tipo, tienen responsabilidad alguna ante cualquier reclamación debida a las críticas vertidas en esta obra contra el sistema sanitario oficial. El doctor Ángel Gracia es el único responsable de lo que se afirma y se recomienda sobre nutrición en este libro.

Antes de beber agua de mar, consulta con tu médico, si así lo deseas. El doctor Ángel Gracia no se responsabiliza de tu decisión de beber agua de mar o de bañarte en él, actos que, en realidad, son lo mismo, pese a lo que los «expertos» opinen. Y tampoco de que pongas en práctica el concepto de salud integral que difunde en *La dieta del delfín* sin antes consultar con tu médico o especialista en lo que se acepta globalmente como «salud pública».

Sería excepcional que esa persona en cuyas manos depositas tu salud permitiese esta herejía que no respeta los dogmas científicos impartidos en las universidades y que los profesionales de la medicina deben acatar –arriesgándose a perder el derecho de ejercerla si no lo hacen–. Lo mínimo que te puede decir tu médico es que estás loco. Pero hay millones de personas en todo el mundo que NO están locos y que beben agua de mar. Otros la utilizan en la agricultura y en la ganadería. Sin embargo, nadie la emplea sistemáticamente para ahorrar los millones de litros de agua dulce que se derrochan en los campos

de golf, las piscinas y los jardines que adornan los límites costeros. En el mundo hay 1.400.000 kilómetros de costas donde el agua de mar se puede aprovechar como recurso renovable.

Debo puntualizar que cuando generalice sobre las universidades, médicos, biogerontólogos, profesionales sanitarios, periodistas, políticos, dietistas, científicos y similares, me estaré refiriendo a la gran mayoría de ellos, NO a todos.

Damos las gracias a las universidades, médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones en este libro, basado en la razón crítica sobre determinados hechos de la naturaleza que la inmensa mayoría de los científicos ignoran o no saben explicar, simplemente porque no aplican el sentido común.

Nota: algunos párrafos se escriben en plural y otros, que señalan que es Ángel Gracia padre el que relata, en singular. Mis testimonios, a los ochenta y dos años de edad, acreditan lo que no todos los autores han experimentado pero que, osadamente, se atreven a señalar como paradigmas e incluso dogmas científicos. Algo que he comprobado en infinidad de congresos, foros y expos a nivel internacional.

Pavlov dijo: «Las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición». Por este motivo, repetiremos muchos conceptos, para desprogramarnos de los dogmas científicos académicos que, de tanto reiterarlos en las universidades, nos grabaron a fuego.

DOCTOR ÁNGEL GRACIA

INTRODUCCIÓN

La vida salió del mar en forma de célula,
y el medio interno de todos los vertebrados,
incluidos los humanos, es agua de mar isotónica.

La célula es la expresión concreta
de la idea abstracta de la vida.

INTRODUCCIÓN

¿DE QUÉ SE REIRÍA EL DELFÍN?

Se podría reír del hecho de que el medio interno de los delfines tiene un pH alcalino mientras que la mayoría de los humanos lo tenemos ácido, sabiendo que todas las enfermedades son ácidas y no hay nada mas ácido que un cadáver...

O se reiría del hecho de que los delfines se nutren con el mar, que contiene, entre otros nutrientes, todos los elementos orgánicos de la tabla periódica que se encuentran en el agua marina en forma orgánica, biodisponible y alcalina, mientras que nosotros nos malnutrimos y acidificamos bebiendo refrescos artificiales, fumando y comiendo basura química, ácida y corrosiva...

O del hecho de que los delfines son libres y hacen ejercicio todos los días mientras que nosotros somos seres sedentarios y estresados que pasan la mayor parte del tiempo encerrados en oficinas, fábricas y embotellamientos de tráfico...

¿Cómo reaccionaría un delfín si lo forzáramos a comerse una pizza y beberse un refresco de cola, amarrado a una silla?

Si estamos –la mayoría– de acuerdo en que la vida comenzó en el mar, ¿por qué no aprender de los animales que viven saludablemente en él, en especial los mamíferos marinos como el delfín, la ballena y la foca?

La dieta del delfín ayuda a bajar de peso paulatina y equilibradamente –hasta dos kilos semanales–, pero de una forma saludable, sin pasar hambre, con una buena nutrición y vacunándote contra las enfermedades degenerativas. Si la vida salió del mar, es imprescindible saber cómo se nutren y respiran cada una de las células –que ahora son

terrestres– de los cien billones que conforman a un ser humano. En este libro, por primera vez, tienes la oportunidad de conocer la importancia del *agua de mar* para la *nutrición celular*.

¿Cuál fue y sigue siendo el estilo de vida de la célula *marina* y cuál es el estilo de vida de la misma célula que ahora ya es *terrestre*?

Nuestras células necesitan diariamente todos los nutrientes que estaban, y hoy en día siguen estando, en el agua de mar, representados por la tabla periódica completa, con sus ciento dieciocho elementos, en un ambiente alcalino de pH 8.2. Si la célula no los recibe, se desencadena el hambre celular, causa primaria de la *obesidad*. Te ofrecemos a continuación dos posibilidades para conocer los secretos del *hambre* celular:

- Que con los mismos minerales marinos de la tabla periódica, que se encuentran en los *vegetales* terrestres, nutras orgánica, alcalina y diariamente a cada una de tus células.
- Que esos mismos minerales, garantizados de forma *orgánica, biodisponible y alcalina* –pH 8.2–, los obtengas gratis del agua de mar, a pesar de que por tradición y cultura los mitos, paradigmas y *dogmas científicos* sobre el agua marina te harán muy difícil creer en sus beneficios.

Y además, descubrirás:

- Cómo las células se oxigenan –VO_2– y controlan el *estrés físico y mental* de un organismo humano sano.
- La importancia del SOL como nutriente, ya que nos ofrece un aporte de vitaminas D_1 y D_3.

Nutrición

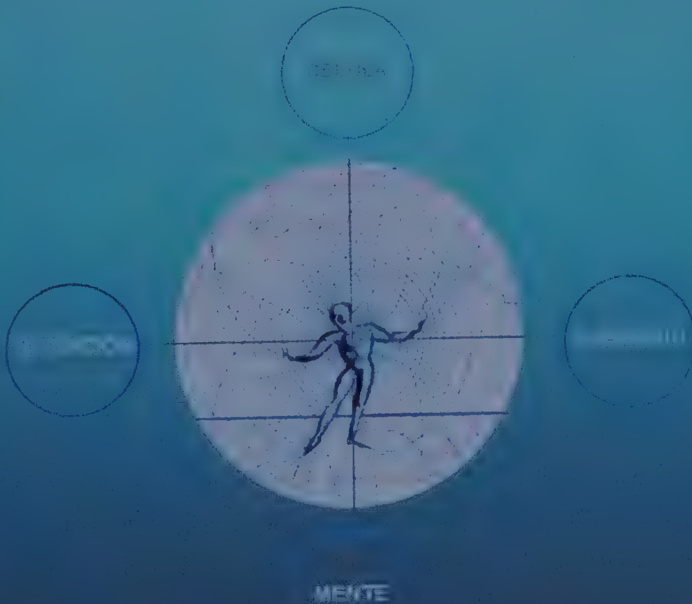
El premio Nobel Linus Pauling –le fue concedido en dos ocasiones, en 1955 y en 1964– fue el padre de la nutrición celular, y descubrió la medicina y la psiquiatría ortomoleculares (en griego, *orto* significa «correcto»).

¿POR QUÉ TODAS LAS DIETAS FRACASAN?

Porque sus creadores no consideran ni entienden, completa y equitativamente, los tres ejes de una dieta:

NUTRICIÓN, EJERCICIO Y MENTE

LOS HUMANOS NECESITAN UNA DIETA CELULAR 100% INTEGRAL & ORGÁNICA BASADA EN LOS 4 NÚCLEOS DE LA SALUD



Precursor de Pauling fue René Quinton, el descubridor de las Leyes de la Constancia del Medio Interno (osmótica, térmica, lumínica y marina).

Como señalamos anteriormente, en este libro tienes por primera vez la oportunidad de conocer la importancia del agua de mar en la nutrición celular correcta. Es aceptado universalmente que la primera célula, y con ella la vida, se generó en el mar. Hay que dejar muy claro que alimentar a un organismo no es nutrirlo. Los alimentos de una comida no garantizan la nutrición de cada una de las células que lo constituyen. No es igual aplacar el hambre de la cavidad del estómago que satisfacer las necesidades nutritivas del hambre celular de los cien billones de células de una persona. De hecho, podemos asegurar que todas las enfermedades son causadas por la desnutrición celular. El ejemplo más conocido es el de la anemia, ocasionada por una deficiencia específica de hierro. La escasez de nutrientes, como el calcio, es la razón de que una persona se acidifique, cuando su pH debería ser alcalino –entre 7.37 y 7.47.

Otto Warburg, premio Nobel en 1931, comprobó científicamente que todas las enfermedades son ácidas. Y, en efecto, no hay nada más ácido que un cadáver. El hambre celular, no la «estomacal», es la causa de la obesidad, por adicción a la comida. Un obeso es una persona alimentada irracionalmente –con comida basura–, pero tan desnutrida como un niño del Tercer Mundo. Las hormonas grelina (hambre) y leptina (saciedad) se encargan de transmitir sus órdenes, aparentemente contradictorias, al hipotálamo. Cada una de las células de los cien billones de una persona reclama su imprescindible nutrición orgánica, natural, alcalina y biodisponible, que le podemos proporcionar con alimentos orgánicos animales y vegetales muy costosos y que además son deficientes en elementos esenciales, o con agua de mar, que contiene todos los elementos esenciales imprescindibles para el funcionamiento óptimo de las células, y que además es gratis. El agua de mar isotónica y el sol –que nos aporta vitaminas D_1, D_3 y calcio– son los nutrientes más importantes para la vida, aunque también los más olvidados. ¿Será porque son gratis y no se pueden patentar?

El ejercicio

Otto Warburg comprobó científicamente que «donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer». Descubrió la respiración celular base del consumo de oxígeno (VO_2) –ml O_2 x 1kg x 1'm–. Se ha demostrado que los peces son los mayores consumidores de oxígeno porque hacen ejercicio aeróbico casi permanentemente. La enfermedad de los seres terrestres se desencadena debido a una deficiencia de oxígeno y una disminución del pH de la acidez celular producida por una alimentación que, además de no nutrir eficazmente a las células, las intoxica. Por el contrario, los peces y los mamíferos marinos de alta mar mantienen su pH alcalino. Para que la célula sobreviva, necesita oxígeno, cuya materia prima inagotable se obtiene del aire que respiramos, gratuitamente. Sin embargo, si no disponemos de una red arterial fluida con suficientes arteriolas y capilares sin obstruir, el oxígeno no podrá ser transportado a las mitocondrias celulares en las cantidades imprescindibles que necesitamos para quemar la glucosa y, de esta manera, producir la energía suficiente para cumplir con las funciones encomendadas a las células –diez mil reacciones bioquímicas por segundo–.

El proceso por el que se aumenta el número de capilares que transportan oxígeno, en forma de oxihemoglobina, en el interior de los glóbulos rojos, se denomina angiogénesis. Este proceso es muy positivo para el organismo, y se logra realizando ejercicios aeróbicos, pero siempre bajo la fórmula del 70% de la máxima frecuencia cardíaca (MFC) del sueco Per Olaff Astrand. Estos ejercicios se resumen en lo que nosotros hemos denominado «el nado seco», una manera de ejercitarse en cualquier lugar, sin necesidad de piscinas, clubes, gimnasios, *spas* o similares, y gratis, ya que puede realizarse en cualquier calle o parque público. Es una forma de reforzar holísticamente las valencias físicas: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia y sentido kinestésico, que proporcionan a la mente y al cuerpo una unidad indivisible.

La mente

Parménides, en el 500 a. de C., dijo: «Pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos». También somos la unidad indivisible y holística de un cuerpo y una mente, como lo son las dos caras de una misma moneda, aunque en realidad somos un cuerpo al servicio de una mente. Y pensamos con los cien billones de células que tenemos en nuestro organismo. Lo que le sucede a una sola de nuestras células se le comunica automática e inmediatamente al resto, de la misma manera que una piedrecita lanzada en el centro de un estanque desencadena una serie de ondas circulares que afectan a todas las moléculas de agua del estanque.

La psicoplastia –esquema corporal– nos materializa lo que es el lenguaje corporal originado en la mente. Todo pensamiento tiene un reflejo muscular que se transmite tanto a los músculos de fibra estriada como a los de fibra lisa. Un ejemplo sería la diferencia entre el rostro de una persona cuando está triste y cuando está contenta. Los pensamientos se metabolizan en nuestra mente como los alimentos y se reflejan en todas y cada una de nuestras células; si son negativos, y por tanto, estresantes, causarán una descarga «indigesta» de adrenalina que puede disminuir la acidez del pH de nuestro medio interno, con consecuencias fatales para nuestra salud celular.

El estrés celular y mental es la consecuencia de la tensión muscular. En general, somos adictos a los malos pensamientos y prisioneros de la memoria –origen del estrés y sus consecuencias–. El antídoto de la tensión es la relajación muscular. En estado de relajación, por el que entramos en nuestro subconsciente, podemos desprogramarnos y visualizar la manera de solucionar el problema de la obesidad, que no es más que la consecuencia de un enfoque equivocado del tema de la nutrición celular, producto de un mal aprendizaje por repetición de errores, en su mayor parte culturales o familiares. La adicción a la comida tiene como causa una serie de reflejos condicionados o costumbres inquebrantables que podemos combatir y revertir con las técnicas de relajación. Un cambio de estilo de vida es imposible sin la ayuda del entrenamiento ideomotor basado en cualquier técnica de relajación, la que prefieras. Por ejemplo, en estado de relajación

podemos llegar a incluso practicarnos una intervención holística del estómago –cavidad con capacidad de dilatación, como el útero– y reducir al mínimo su tamaño, para ingerir una menor cantidad de alimentos y conseguir una nutrición celular óptima que acabe con la adicción a la comida. Los humanos somos autorreparables. El uso racional de la mente ayuda a cambiar nuestro estilo de vida para poder reforzar la capacidad de autorregeneración hasta del ADN.

Hechos comúnmente desconocidos

- El 70% de tu cuerpo es agua de mar, fundamento y origen de la vida que han olvidado o ignorado el 99% de los profesionales sanitarios y de las llamadas ciencias biológicas, incluidos los académicos.
- El agua de mar NO es agua con sal. No es sal de mesa química. Y está constituida por los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica, orgánicos y biodisponibles en una concentración de 35 g disueltos en 965 cc. de agua, con un pH alcalino de 8.4, además de, panatómicamente, contener todos los componentes de la sopa marina.
- El pH corporal es tan importante o más que la temperatura, pero la mayoría de las personas desconocen el suyo, que en los humanos debe ser un pH alcalino de 7.4. Todas las enfermedades son ácidas (un pH inferior a 6.0), tal como comprobó el Nobel Otto Warburg, quien nos enseñó cómo respiran las células, además de asegurar que donde hay alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer. Desgraciadamente, los médicos y otros profesionales sanitarios lo han olvidado, si es que alguna vez lo supieron.
- La sopa marina está integrada por ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica-panatómica, fitoplancton y zooplancton (krill, omega 3), huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material particulado. De hecho, contiene todos los nutrientes que necesita

cada una de las células que constituyen tu cuerpo, precisamente, en forma orgánica, biodisponible y alcalina. La sopa marina es invisible al ojo humano pero nutre a una ballena misticeta –que es un mamífero, como nosotros– de doscientas toneladas de peso y treinta metros de largo.

NINGUNA DIETA PUEDE FUNCIONAR CORRECTAMENTE PORQUE NO CONSIDERAN QUE EL 70% DEL SER HUMANO ES EL EQUIVALENTE A AGUA DE MAR (ISOTÓNICA), Y QUE TODA DIETA REQUIERE DEL EQUILIBRIO INTEGRAL DE LOS TRES ELEMENTOS BÁSICOS DEL ESTILO DE VIDA:

NUTRICIÓN, EJERCICIO Y MENTE

CAPÍTULO UNO

DIETA = ESTILO DE VIDA

(DICCIONARIO WEBSTER)

del latín: *diaeta* = dieta
del griego: *diaita* = estilo de vida
del autor: dieta = nutrición + ejercicio + mente

EL FRACASO DE TODAS LAS DIETAS. ENTENDER QUÉ ES EL HAMBRE

Los miembros de la comunidad científica comparten principios, creencias y valores similares. Por lo que, en lugar de actuar bajo los principios reales y aplicados de la ciencia, la mayoría se dejan llevar por las influencias políticas, sociales y económicas que los rodean.

KARL POPPER

DIETA = ESTILO DE VIDA

¿Por qué en alta mar los peces y nuestros primos, los mamíferos marinos –delfines y ballenas– no sufren las plagas de la obesidad, las enfermedades infecciosas o las pandemias microbianas? ¿Por qué todas las secreciones y excreciones del cuerpo humano son saladas, incluidos la mucosidad nasal, el sudor, las lágrimas, la sangre y otras más íntimas? ¿Por qué todas las especies animales han sobrevivido durante millones de años sin médicos, ni medicamentos, ni vacunaciones, ni dietas, ni píldoras mágicas? ¿Por qué los humanos somos adictos a la comida y los animales no?

Los científicos han comprobado que la vida se creó en el mar. La primera célula se produjo en las aguas oceánicas hace tres mil ochocientos millones de años –período precámbrico– y en su interior albergaba parte del contenido de la sopa marina –medio interno orgánico de todos los vertebrados–, que guarda los secretos que hacen posible la vida animal y vegetal. La sopa marina posee un pH alcalino de 8.2. No hace tanto era de 8.4; ahora se está acidificando, como los humanos.

René Quinton, en 1904, descubrió las Leyes de la Constancia del Medio Interno –osmótica, térmica, marina y lumínica–, leyes que rigen la vida celular y orgánica de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Hace más de cien años, Quinton comprobó científica e irrefutablemente que el medio interno de todos los vertebrados es agua de mar –en los humanos, el 70% de su volumen– y afirmó: «La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida». ¿Por qué los científicos han olvidado sus descubrimientos?

Los académicos aseguran que el agua es vida y que sin ella es imposible la vida, lo que demuestra que la biología es la ciencia de este elemento. Y se puede decir que el agua de mar es la madre de todas las aguas. A pesar de ello, los expertos en ciencias biológicas (médicos, nutricionistas, naturistas, otros profesionales sanitarios, biólogos, farmacéuticos y similares) no se rigen por los principios elementales de la nutrición y respiración de las células que conforman el cuerpo humano y, lo que es peor, no entienden la clasificación de las diferentes concentraciones de agua de mar: isotónica, hipertónica o hipotónica.

En el ADN son cuatro las letras del abecedario genético –A-C-G-T (adenina, cistina, guanina, timina-uracil)– que originan el incalculable torrente de información que rige la vida de todos los seres de este planeta. Pero sin otras dos letras –N y R (nutrición y respiración)–, el ADN no tendría razón de ser. El ADN de los orígenes –precámbrico– sigue intacto y panatómico hoy día en todos los océanos. En el proceso de autorreparación, actualiza y refuerza su información para evitar las mutaciones que causan anomalías como, por ejemplo, el cáncer. Si deseas obtener más información, consulta *La curación espontánea*, de Andrew Weil.

Es necesario comprender perfectamente estos principios básicos:

1. Que la vida proviene del mar.
2. Qué significa esto a nivel celular (nutrición y respiración).
3. Nuestra interacción con lo que comemos y bebemos.

Sin esta comprensión, es imposible crear y recetar ningún tipo de dieta integral concebida dentro de los parámetros del TRIÁNGULO equilátero cuyos lados son la NUTRICIÓN, el EJERCICIO y la MENTE, triángulo al que, por separado y globalmente, se refieren la mayoría de los autores, olvidándose de que su acción es individual en cada una de las CÉLULAS que componen a los seres vivos.

Alimentar el estómago no es lo mismo que nutrir individualmente a las células que integran un ser humano y que no pueden sobrevivir sin un pH alcalino –entre 7.37 y 7.47– que controle automáticamente el fenómeno intracelular del REDOX (REDucción/OXidación). La

nutrición es física y mental y el pH influye, como veremos, en ambos ámbitos. Holísticamente somos una unidad indivisible integrada por un cuerpo y una mente –las dos caras de una misma moneda–, pero en realidad somos un cuerpo al servicio de una mente. Parménides, en el 500 a. de C., dijo: «Pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos».

La respiración celular, el ejercicio físico y su relación con el sistema linfático son factores imprescindibles que se deben tener en cuenta para diseñar cualquier dieta. El consumo de oxígeno celular (VO_2), la angiogénesis y la «bomba» linfática interaccionan para poder beneficiarse de las defensas de un sistema inmunitario óptimo. Sin contar con estos pilares de la salud, ninguna dieta funcionará.

El doctor William S. Yancy, en el número de la revista *Archives of Internal Medicine* del 25 de enero de 2010, publicó un estudio sobre lo «imposible» de conseguir, por ahora, una pastilla que combata la obesidad. De hecho, se ha comprobado que todos los fármacos antiadelgazantes presentan «d-efectos secundarios» que atentan contra la salud de los pacientes que los ingieren. No existen las píldoras mágicas. Por otro lado, la misma revista publica investigaciones sobre la acción positiva del ejercicio físico en la salud –especialmente, sus efectos en el deterioro mental y la densidad ósea en personas mayores–, aunque no explican por completo el porqué de sus beneficios contra la obesidad.

Si no se comprende cómo la mente interacciona con las células y cómo estas se hallan conectadas entre sí, será imposible obtener todos los beneficios de la nutrición y la respiración celular.

Lo mencionado hasta ahora se basa en las Leyes de la Constancia del Medio Interno de Quinton y en investigaciones científicamente avaladas por Linus Pauling y Otto Warburg, de los que Quinton fue su precursor. Todos ellos nos mostraron un concepto holístico para conservar la salud. Lamentablemente, la obesidad es la enfermedad más grave que afrontan los países «desarrollados».

Cada una de las dietas más famosas tiene alguna utilidad, pero por no ser integrales, nunca alcanzarán sus objetivos. Tampoco tendría sentido que te leyeses este libro por secciones, las que te pudiesen

parecer más interesantes en el índice. La palabra «dieta» no es mágica. Requiere del cumplimiento de los tres pilares fundamentales, que ya sabes que son la nutrición, el ejercicio y la mente. Por desgracia, la mayoría de las personas, incluidos los expertos en nutrición, no entienden lo que significa ese término. La prueba está en que ninguna dieta existente se ocupa del medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos, y que repetimos, es agua de mar, que mantiene, por ejemplo, a nuestros primos los delfines y las ballenas en un estado de salud óptimo y sin enfermedades, tal como demostraremos más adelante.

¿Qué es la dieta? No es comer, hacer ejercicio, meditar o relajarse correctamente. La dieta consiste en la nutrición y la respiración (oxigenación) diaria de cada una de las células que nos componen, para que, en consecuencia, nuestro cuerpo goce de un perfecto estado de salud. La nutrición no puede ser artificial e inorgánica, cargada de productos químicos ácidos, corrosivos y tóxicos. La nutrición ideal debe cumplir con los requisitos de alcalinidad, organicidad y biodisponibilidad, términos que definiremos más adelante. Esta nutrición está directamente influenciada –positiva o negativamente– por el ejercicio físico y el estado mental de cada individuo. Las investigaciones comparadas entre animales y humanos nos han permitido comprobar los beneficios que obtendríamos si imitásemos a los animales que habitan en un medio natural, especialmente los que viven en los océanos. Analizaremos este tema posteriormente. La nutrición debe tener un equilibrio de un 80% de alimentos alcalinos y un 20% de alimentos ácidos.

De poco sirve comer una gran cantidad de frutas y verduras si no se practica ejercicio racionalmente y se vive estresado. De poco sirve hacer mucho ejercicio si se come mal y se vive estresado. Y de poco sirven la meditación, la relajación y aplicarse masajes si la nutrición es incorrecta y no se hace ejercicio.

Si cumples con uno o dos de los tres pilares del triángulo integral, te irá mucho mejor que a otra persona que no lo haga. Sin embargo, debes preguntarte: «¿Por qué no atender los tres pilares para mi propio beneficio? ¿A quién intento engañar?». La información existe. La aplicación y la práctica de esa información escasean.

Se trata de tu vida, y recuerda que solamente tienes una, envasada en cien billones de células que maltratas diariamente, día y noche. Si llegas a entender cómo funcionan tus células –y las cuidas–, vivirás más y mejor. Y harás tuyo el derecho de vivir y morir sano.

En este mundo globalizado de las especialidades es casi imposible conseguir a algún académico que aplique el sentido común a lo obvio, a aquello que cualquier ciudadano puede percibir a simple vista pero que los científicos no son capaces de observar y explicar para beneficio de la humanidad. Los científicos actuales publican sus descubrimientos y estudios, realizados bajo las más estrictas reglas de los métodos que antaño eran aceptados como técnicas de curación infalibles, pero que hoy día constituyen graves errores que pueden incluso causar la muerte precisamente debido a sus «d-efectos» secundarios, que no han sido tenidos en cuenta ni siquiera por los superpoderosos controladores de «calidad» de los Centers for Disease Control (CDC) –Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades– y la Food and Drug Administration (FDA) –Administración de Alimentos y Fármacos– de Estados Unidos. Esto conlleva, por ejemplo, la retirada de las farmacias de medicamentos anunciados a bombo y platillo en los espacios publicitarios de las franjas televisivas más vistas de cualquier país del mundo. Este es el caso de fármacos como Celebrex o Vioxx. Tampoco podemos olvidar esos «estudios muy serios» –llevados a cabo en universidades de gran prestigio– que demuestran cómo un día el vino o el café son muy beneficiosos para la salud y, al día siguiente, un peligro para el corazón. O que los antioxidantes son perjudiciales para la salud humana.

Por si fuera poco, personajes de la talla de Andrew Weil o Deepak Chopra –a quienes respeto enormemente por sus aportes al conocimiento holístico del naturismo a nivel general– no conocen los beneficios que representan para la salud mental y física las Leyes de la Constancia del Medio Interno de Quinton, la sopa marina, el pH del agua de mar, el consumo de oxígeno celular (VO_2) –ml O_2 x 1kg x 1m–, el valor de la nutrición alcalina y lo negativo de la «des-nutrición» ácida no equlibrada. El problema de Weil lo constituye su visión del ejercicio. Sin embargo, en su libro *La curación espontánea*,

sienta cátedra sobre la autorreparación, especialmente la del ADN, fenómeno para el que considera de vital importancia que el organismo mantenga constante un pH alcalino, aunque lo ignora en el resto de sus libros.

La importancia de la nutrición y el pH para evitar las mutaciones del ADN es fundamental, tal y como Robert Young enfatiza en su libro *The pH Miracle*, aunque también ignora el tema del ejercicio físico. Ambos se limitan a repetir el cliché de que «el ejercicio físico es muy bueno para la salud», pero obvian el valor de la respiración celular y el consumo de oxígeno –que causa angiogénesis–, porque no lo practican. Cultivan el dicho: «Lo que yo no sé, no existe», y olvidan que para recetar salud, hay que practicarla.

Es lamentable que los naturistas y los nutricionistas ignoren estos principios fundamentales para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Posteriormente nos extenderemos sobre el tema cuando nos refiramos a la dieta South Beach, la dieta de Atkins o las recomendaciones de la actriz Suzanne Somers –*Knockout*– y su médico, Julian Whitaker.

A la hora de confeccionar una dieta se ignora el valor del pH –acidez/alcalinidad– . La constancia del valor alcalino del pH (de 7.37 a 7.47) es tan importante como la temperatura (36,5° C) para disfrutar de una vida sana y mantener un peso equilibrado. Todo el mundo sabe lo que es un termómetro y para qué sirve. Pero pocos conocen lo que es el pH. Y el pH es fundamental para conservar la salud y la vida. Cuando una persona tiene frío, automáticamente tiembla para producir calor y calentarse, y cuando tiene calor suda para bajar su temperatura y enfriarse; de la misma manera involuntaria, cuando el organismo está ácido le roba calcio a los huesos para neutralizar la acidez y alcalinizarlo, y cuando se alcaliniza genera radicales libres ácidos del ion hidrógeno (+) que estabilizan el pH. Este fenómeno se conoce como REDOX, y hablaremos de él posteriormente.

Del mismo modo, se ignora el valor de la angiogénesis –tildada de cancerígena–, cuando en realidad resulta imprescindible como fundamento de los ejercicios aeróbicos o cardiovasculares, para que cada una de las células que integran un organismo humano se nutran

racionalmente y respiren oxigenadas. La mayor herejía de los nutricionistas es recomendar la leche y sus derivados como fuentes de calcio, cuando todos ellos poseen un pH ácido y corrosivo que es el culpable de la artritis y la osteoporosis que martirizan a gran parte de los mayores de cincuenta años. La acidez de la leche y la guerra que los médicos le han declarado al SOL son dos de las causas más catastróficas de las enfermedades que padecen los humanos al cumplir los cincuenta años de edad.

El estrés mental y celular presenta una causa común: la desnutrición. Física y mental. Todas las dolencias tienen como denominador común el binomio desnutrición/inflamación. Las píldoras mágicas no existen al hablar de la salud o de intentar recuperarla. Es absurdo prescribir una dieta sin saber lo que significan la acidez y la alcalinidad o la respiración y la nutrición celular individual. Y menos aún sin conocer la íntima conexión entre todas las células y que de la calidad del agua –agua de mar isotónica– depende la salud y la vida de esas células y de los órganos y sistemas que las integran. En un acuario, la salud de los peces depende de la calidad del agua. Si se ensucia, los peces enferman. Esto mismo sucede en la «pecera humana». Louis Pasteur se equivocó: los gérmenes no son la causa de las enfermedades, solo la consecuencia de que el territorio de la pecera humana se ensucie.

Sobre el ejercicio físico se ha desencadenado una industria de máquinas muy propias de esta sociedad de consumo –que sufrimos– y que tienen su máximo exponente en los gimnasios. Se ha creado la necesidad de, para estar « sanos» y «en forma», encerrarse en locales lúgubres, iluminados con luces artificiales y decorados con espejos descomunales y pantallas de televisión que «entretienen» a los clientes para que olviden el tedio y la monotonía de hacer ejercicio, como si fuesen burros haciendo girar una noria, pero respirando el más puro de los aires acondicionados. Corriendo o caminando, pero sin llegar a ninguna parte. Además, dirigidos de forma «personalizada». Total, que el ejercicio es solo para los ricos.

Todo ello no sería tan perjudicial para la salud si no ingiriesen bebidas «energéticas» ácidas que les recomiendan supuestos expertos que lucen cuerpos «hermosos» pero distorsionados en muchas

ocasiones por ciertas drogas anabolizantes que no tienen nada que ver con la obtención de un consumo de oxígeno óptimo y que acidificarán, todavía mas, el organismo, causando que el rendimiento muscular y corporal no logre sus objetivos saludables. Esta cuestión afecta a muchos deportistas, especialmente a los tenistas –cada cuatro o cinco minutos se sientan y beben–, cuyos entrenadores no se han molestado en verificar el pH de lo que beben.

La bebidas «energéticas» y los refrescos artificiales o la vitamina B_{10}, además de ser escasas en nutrientes minerales naturales –electrolitos–, son tan ácidos y corrosivos para los organismos como los famosos refrescos de cola, ya que llevan, escasamente, tres electrolitos químicos, acompañados de edulcorantes y conservantes también químicos que, por lo tanto, convierten a estas bebidas en productos muy tóxicos. Casi todos ellos son aguas artificialmente saturadas de radicales libres. Compruébalo introduciendo en una de estas bebidas, o en cualquiera de las aguas embotelladas, una tirita de papel tornasol –indicador del pH–, y descubrirás que son ácidas, es decir, que contienen radicales libres en cantidad suficiente para oxidar tu organismo integralmente. Introducido en agua del grifo, por el contrario, el papel tornasol te demostrará que esa agua tan vilipendiada es alcalina y, por lo tanto, antioxidante. Cuando pasas el «agua corriente» por un filtro de ósmosis inversa, la estás devaluando. Las industrias del «agua potable y purificada» deprecian el agua natural, quitándole sus minerales y «enriqueciéndola» con determinados elementos –calcio, potasio, cloro– y una cantidad de conservantes y colorantes químicos, todos tóxicos.

¿Sabías, o saben los médicos, que la mitocondria –responsable de la producción de la energía corporal– es una bacteria y que cada vez que tomas un antibiótico –anti vida– recetado por los doctores, las «bacterias patógenas» se inactivan, pero al mismo tiempo, se mata a las mitocondrias?

¿Sabías que el colesterol es imprescindible para la vida, que cada una de las células de tu cuerpo tiene en su membrana dos capas de colesterol, fundamentales para su funcionamiento, y que ese colesterol es producido y sintetizado naturalmente por tu propio hígado?

¿Y que el colesterol de las células de tu piel es transformado por los rayos ultravioleta del sol, gratuitamente, en vitamina D_1 que, a su vez, es transportada por la sangre hasta los riñones y el hígado, que la convierten en vitamina D_3 –colecalciferol– para que luego vaya al duodeno –primera porción del intestino delgado– y haga posible que el calcio y otros minerales esenciales se absorban y, posteriormente, se depositen en tus huesos para reforzar la densidad ósea y así quedes «vacunado» contra la osteoporosis?

¿Sabías que la basura tóxica que se acumula en tu organismo, como consecuencia del metabolismo celular y de los agentes extraños que te pudieran invadir –incluidos los microbios– se recoge, destruye, depura y recicla a través del sistema linfático, que carece de una bomba que lo movilice –bomba de la que sí dispone el sistema circulatorio (corazón)–, y que si no practicas ejercicio físico de forma racional, esa basura se te acumulará fundamentalmente en las extremidades inferiores y te intoxicará? ¿Por qué incluso las líneas aéreas recomiendan que se muevan los pasajeros durante los vuelos de larga duración? La «bomba» que moviliza el sistema linfático es el ejercicio físico.

¿Sabías que los mamíferos marinos y los peces, en alta mar, no enferman porque hacen ejercicio, porque cada vez que abren la boca beben agua de mar, que es alcalina –pH 8.2– y nutritiva por contener la sopa marina, y porque viven relajados física y mentalmente meciéndose al compás del oleaje? ¿O tal vez piensas que pasan su vida pasteurizando lo que comen y beben, limpiando con agua dulce todo que ingieren, consultando a un médico, vacunándose o tragando píldoras antes y después de cada comida? En alta mar no existe ni la arterioesclerosis ni el cáncer, por citar solo algunas enfermedades.

¿Sabías que bañarte en el agua del mar es lo mismo que beberla? ¿Penetran en la piel las cremas y lociones hidratantes? Si no fuese cierta nuestra afirmación, los surfistas, los amantes del baño marino o los pescadores hace tiempo que habrían desaparecido, al igual que los mamíferos marinos, los peces y los corales –que tienen aparato digestivo, como cualquier otro animal–. Recuerda, el cuerpo humano está lleno de agujeros con mucosas y poros por los que se pueden absorber

los agentes externos que se encuentren en el ambiente, ya sean positivos o negativos para el organismo.

La importancia de los mecanismos del hambre se ignora porque se desconoce que el 70% del peso corporal de una persona es agua de mar isotónica. El concepto de hambre celular y su relación con la acidez estomacal, así como sus conexiones con la grelina, la leptina y el hipotálamo, todavía no ha cuajado lo suficiente en el cerebro de los nutricionistas. La mayoría de los doctores y expertos en nutrición están mal nutridos y son obesos. La esperanza de vida de los médicos es la más baja entre todos los profesionales universitarios. ¿Será porque no creen en lo que predican? No se puede hablar de la salud cuando no se la considera integralmente.

¿Sabes qué es el hambre celular y el hambre en la «boca del estómago»? No es más que el grito del reclamo de un estado de desnutrición que en el obeso es la consecuencia de su mala alimentación, carente de nutrientes. No es igual llenar un estómago que nutrir cada una de las células de un organismo. Unas células bien nutridas alcalinamente regulan el apetito –mediante la leptina y la grelina– y equilibran el peso corporal. El obeso siente permanentemente el «estómago vacío», que clama por más comida. Nunca se siente satisfecho.

Por su parte, muchos vegetarianos son víctimas de sus propios engaños. Alimentarse a base de ensaladas y verduras no significa que se coma bien. De acuerdo con los principios elementales de la nutrición, estos productos sazonados con aceite «virgen» de la primera prensada obtenido al vacío o con las «salsas del chef» de turno –por muy mediterránea que sea su nacionalidad–, no son garantía de que una persona deje de engordar y no se convierta en candidato a enfermar de diabetes, con problemas cardio-circulatorios similares a aquellos que se alimentan básicamente de carne. Antes de comerse una ensalada o un emparedado preparados en un restaurante vegetariano, haz la «prueba de la servilleta de papel». El aceite, las salsas y las mayonesas dejarán su firma en la servilleta cuando la deposites durante unos segundos sobre la superficie de cualquiera de los alimentos mencionados aderezados con los más orgánicos de los ingredientes oleaginosos. La servilleta no miente. Añádele a todo ello las limonadas y los zumos de

frutas orgánicas endulzadas con azúcar de caña, que terminan por ser tan tóxicos como una bebida alcohólica –los azúcares fermentan en el organismo y son la materia prima que alimenta el cáncer–, y tendrás un menú que será cualquier cosa menos saludable.

Por otra parte, la tan cacareada «dieta mediterránea», que fundamentalmente se compone de aceite de oliva «virgen», verduras, cereales integrales y vino, no ha impedido que España, Italia y Francia se encuentren entre los países con mayores índices de obesidad y alcoholismo. Las grasas, sin importar la «denominación de origen», incluidos los quesos, seguirán siendo bombas de relojería que abultarán el abdomen primero y engrosarán después las estadísticas mortales de los que no contemplen y defiendan su salud bajo el triángulo conformado por la nutrición, el ejercicio físico y la mente.

Comidas y bebidas basura y pH. Si deseas cambiar tus hábitos alimenticios para dejar de ser obeso, una de las primeras acciones que podrías emprender es abrir la nevera, sacar todas las bebidas y comidas procesadas que tengas en ella, ponerlas sobre una mesa, armarte con varias tiras de papel tornasol y comprobar su pH. Además, lee las indicaciones impresas –casi siempre en una letra menuda prácticamente ilegible– en sus envases sobre los porcentajes de sus componentes. Si no puedes entender lo que leas en las etiquetas o eres incapaz de memorizarlo para escribirlo, por favor, no lo comas, ni lo bebas. Nosotros nos consideramos incapaces de comprender por qué señalan en las etiquetas que tal o cual bebida o alimento contiene un 0% de hierro, 0% de colesterol o 0% de sodio. Parece una tomadura de pelo al público patrocinada por las «autoridades sanitarias». En los años cuarenta no teníamos neveras en Europa, y los que podían compraban sus alimentos –otros los conseguían con cartillas de racionamiento– diariamente para que no se les «echasen a perder». No había obesos y la única epidemia que teníamos era la del hambre. En esa época no existían obesos «genéticamente producidos» en ninguna parte. Si un médico te dice que tu problema de sobrepeso es genético, desconfía de él. Seguramente se trata de un académico que habla de la obesidad con el lenguaje esotérico de los genes, que ni él mismo entiende, y que además tiene un exceso de peso y, para colmo, fuma.

Afortunadamente, hay excepciones, como la de Jorge Oksenberg, profesor del Departamento de Neurología de la Universidad de California en San Francisco (UCSF), formado en la Universidad de Jerusalén y uno de los genetistas de mayor prestigio del mundo, quien en mayo de 2010 declaró a la prensa: «Es necesario cambiar los paradigmas sobre la genética, incluidos los de la esclerosis múltiple o del alzhéimer [...] No hay gen malo; el ambiente y el estilo de vida son los responsables de muchos de nuestros problemas que achacamos a los genes y a la herencia». También advirtió sobre las pruebas masivas anunciadas para hacer diagnósticos genéticos de enfermedades degenerativas: «No existen grandes ventajas en el hecho de usar a nivel masivo la genética para hacer diagnósticos, ya que el margen de error es demasiado amplio».

Si eres adicto a las barritas energéticas y las chocolatinas y deseas acabar con tu adicción, préndeles fuego e inspira los humos resultantes. La bofetada de caucho quemado que vas a recibir te hará desistir de ellas.

¿Sabías que cada vez que un médico te extiende una receta te está prescribiendo una o varias enfermedades? Está comprobado de forma definitiva que en las facultades de medicina no enseñan a sus alumnos a tratar a los pacientes. Los estudiantes de esta disciplina, que –no lo olvides– luego serán médicos, aprenden a «mal-tratar» a sus futuros pacientes con fármacos y a ignorar el concepto holístico. Para los «médicos científico-paradigmáticos» los que difundimos la holística somos unos charlatanes, sin que importe que hayamos sido académicos cualificados con el título de doctor. Para recetar la salud hay que practicarla, y los facultativos no la practican.

Averigua los horarios de trabajo de los médicos residentes y de los que están haciendo la especialidad –cardiólogos, pediatras, neurólogos y otros–. Son afortunados si pueden dormir dos horas cada veinticuatro horas. Y en la mayoría de los hospitales hacen guardias de cuarenta y ocho horas consecutivas. Descubrirás igualmente que a los estudiantes de medicina no les enseñan nada sobre la nutrición, el ejercicio físico o la mente. Por este motivo, los habitantes de los países industrializados tienen en sus hogares y oficinas un botiquín –además

de un pastillero en el bolso o en el maletín– lleno de fármacos que, sin excepción, son venenos tóxicos para sus organismos –no tienes más que leer las advertencias de los prospectos que acompañan a cualquier medicamento.

El derecho a la salud y la manera de ejercitarlo no están considerados como uno de los «derechos humanos», derechos que son manipulados y dictados por las autoridades sanitarias que, a nivel global, dirigen la FDA y los CDC desde Estados Unidos. Sus paradigmas y dogmas «científicos» son irrefutables. El papa Urbano VIII sigue vivo, como en el año 1632, cuando puso de rodillas a Galileo. Quienes no se arrodillan y cumplen religiosamente con la FDA y los CDC son calificados de charlatanes y perseguidos por la Inquisición que rige a la Organización Mundial de la Salud. ¿Por qué se desconoce el valor nutritivo y curativo del agua de mar? Porque el agua de mar no se puede patentar y no es negocio para las multinacionales farmacéuticas, ni para los científicos manipuladores de las organizaciones que manejan la salud pública mundial: ONU, OMS y UNICEF, bajo el control de los CDC, la FDA y la empresa agrícola Monsanto.

EL FRACASO DE TODAS LAS DIETAS: LA SOUTH BEACH, LA ATKINS Y TODAS LAS DEMÁS

En el libro *La dieta South Beach*, del que se han vendido millones de ejemplares en Estados Unidos, su autor, el cardiólogo Arthur Agatston, de Miami Beach, asegura:

> Los beneficios de las estatinas –lipitor frente a colesterol– compensan con creces los posibles peligros. Entre los médicos nunca han existido dudas serias con respecto a si es prudente tomarlas. Considera lo siguiente: la mayoría de los cardiólogos mayores de cuarenta años que conozco toman alguna estatina, incluso quienes no tienen indicios ni antecedentes de problemas cardíacos. El medicamento no es barato –el coste anual ronda los tres mil dólares–, pero los resultados lo valen.

Hasta aquí una sarta de afirmaciones que confirman por qué los médicos son los profesionales que tienen la más baja esperanza de vida de todos los graduados universitarios.

Agatston da por sentado que los fármacos que recetan todos los médicos tienen «d-efectos» secundarios cuando dice que «compensan con creces los posibles peligros». Aunque no tiene «dudas serias». Parece que en medicina hay dudas serias, menos serias, poco serias, pero hay dudas. Menuda insolencia. Los médicos se han acostumbrado tanto a los «d-efectos, o peligros secundarios de los fármacos» que los admiten como una rutina natural. Las cajas de cigarrillos anuncian que el tabaco provoca cáncer y que, además, mata. Pero no importa, nos siguen vendiendo ese veneno y la gente continúa fumando. ¿Cuál es la diferencia entre el aviso contra el tabaquismo y las advertencias interminables que acompañan a todas las medicinas que recetan los médicos y nosotros compramos? ¿Por qué no hay un decálogo papal para controlar las muertes ocasionadas por los «d-efectos» secundarios de los fármacos que recetan los médicos?

Un cardiólogo español, Valentín Fuster, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), anunció la «polipíldora» que, según afirma Ginés Sanz, director del Departamento de Investigación del CNIC: «La polipíldora, que contiene aspirina, estatina y un inhibidor de la reductasa, es una idea que nació en una publicación en 2003 de dos investigadores ingleses». Esta noticia apareció en la prensa madrileña en julio de 2007. Lo sorprendente es que se propone como un «tratamiento genérico» para administrar a todas las personas con problemas cardíacos. Pero lo más sorprendente y trágico es que se va a proponer para que todo el mundo la ingiera como «prevención» de la primera causa de muerte en el mundo occidental: las enfermedades cardio-circulatorias, sin importar las consecuencias catastróficas que van a generar estos fármacos tóxicos, cuando existen formas naturales y gratuitas de prevenir lo que estos aprendices de brujo nos proponen con sus prescripciones facultativas.

Con la propuesta de la polipíldora, el Calcium Club de Arthur Agatston, el de La Dieta South Beach, queda globalizado. Los cardiólogos no solo se quieren envenenar a sí mismos, sino que se quieren

llevar por delante a todos los ciudadanos de Occidente. Si esto no es terrorismo científico, que venga Dios y lo vea. Ojo: la adherencia es el factor fundamental del «concepto polipíldora», para evitar que a la gente se le olvide tomar varios fármacos diariamente; ahora, con uno solo bastará para seguir enfermo o para enfermar si antes no se estaba. Un nuevo «concepto cardio-económico».

Y si la medicina no es una ciencia, sino un arte, ¿con qué derecho «pontifican científicamente» los cardiólogos-artistas? El hecho de que ellos se intoxiquen con una dieta a base de aspirinas, superaspirinas y estatinas químicas –tal como afirmó Agatston– no significa que los demás tengamos que seguir su comportamiento suicida, simplemente porque se consideren sabedores de una verdad que califican con toda seguridad de «posible», tal como asegura el propio Agatston.

El colmo del abuso de las estatinas, por ahora, se alcanzó cuando el diario madrileño *El Mundo*, del 21 de agosto de 2007, publicó las conclusiones de un trabajo llevado a cabo con niños por especialistas en medicina vascular de la Universidad de Ámsterdam, en el que «como la colesterolemia es una enfermedad genética [error grave] para decidir si comenzar o no el tratamiento [con estatinas], los médicos deberían sopesar los beneficios y los riesgos basándose en la situación del paciente y las preferencias de los padres». Esta medicina que sufrimos es tan «científica» que hay que sopesar los riesgos. ¿Y echar una moneda al aire no sería mejor? Todos estos médicos y científicos son tan obtusos que serían capaces de administrar los venenos que recetan incluso a sus hijos. Claro que después de «sopesar» muy bien los riesgos.

Por si fuera poco, el mismo Arthur Agatston, en la contraportada del libro de Joy Bauer *Food Cures*, ha tenido el valor y la desfachatez de afirmar: «Joy Bauer ha creado una gran fuente de comprensión para demostrar que una dieta saludable es una buena arma para combatir las enfermedades de nuestra civilización occidental, causadas principalmente por nuestro tóxico estilo de vida». Yo le pregunto a Agatston y sus colegas médicos: ¿de quién es la responsabilidad de que esto haya sucedido? ¿Quién ha permitido esta intoxicación masiva? ¿Los guardianes de la salud pública? Exactamente, «los guardianes», contesto

yo. Los mismos que te dicen que consultes con tu médico, para que este te «aconseje» que sigas con el estilo de vida de la civilización occidental y te atiborres de estatinas –tóxicas– para «prevenir» la primera causa de muerte en el mundo. Definitivamente, Agatston y sus colegas viven en un universo cuyo estilo de vida es la contradicción. De esa contradicción, si rectifican, puede salir algo positivo. El problema es que creen fervientemente que son los verdaderos pontífices y administradores de la salud de la humanidad y, como consecuencia de ello, tenemos una colección de obesos que sigue aumentando progresiva y geométricamente gracias a sus dogmáticas decisiones.

Meditad sobre lo siguiente: el diario madrileño *El Mundo* del 27 de julio de 2007 publicó un artículo, firmado por Beatriz Roselló, en el que señalaba:

> Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, Estados Unidos) han realizado un estudio que muestra que, en el año 2015, si se mantiene la tendencia actual, la obesidad será lo habitual en Estados Unidos (y en el mundo globalizado)... Los trabajos analizados en el estudio, que ha sido publicado en la revista *Epidemiologic Review*, utilizaron como indicador de sobrepeso el índice de masa corporal (IMC). Las conclusiones del estudio muestran que los niveles de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños estadounidenses, se han duplicado desde 1970 y que esta tendencia va en aumento.

¿De qué sirven las dietas de Agatston y Atkins, que en paz descanse después de morir «prematuramente» por atracarse de carnes grasas? ¿Cuál es la efectividad de popularizar esas dietas? ¿Dónde está su poder «gremio/colegial» para cambiar estos patrones de salud que cuidan las enfermedades –promoviendo las estatinas–, en lugar de cuidar la salud de los ciudadanos?

Esta idea soberbia de que «si nosotros los cardiólogos tomamos estatinas, los demás deben hacerlo aunque no lo necesiten y no dispongan de tres mil dólares», tal como escribió Agatston, es la que pone al estatus sanitario patas arriba. La reacción de Michael Moore

–aunque no la comparto en su fondo porque pienso que está equivocado y se queda corto en algunas apreciaciones– ya marca una nueva etapa contestataria contra un sistema sanitario corrupto a nivel mundial, tal como se demuestra en este libro, un sistema que ha fracasado rotundamente. Con la dieta del delfín no necesitarás ir a la playa de Miami a pagar menús carísimos en sus restaurantes –algunos dietistas, como Agatston, han puesto de moda ofrecer listas de restaurantes famosos donde comer «económica y sanamente»–, sino que, por el contrario, en la mismísima South Beach disfrutarás de una dieta, con sopa marina incluida, que te saldrá gratis.

Tanto la dieta de Atkins como la South Beach o la de Young (*The pH Miracle*), al que nos referiremos posteriormente, pasan por alto el concepto integral de cualquier fórmula para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Y es que sus dietas, dirigidas a los obesos, que no a la prevención de la obesidad, desconocen que un cambio de estilo de vida no se logra si no se tiene en cuenta el entrenamiento ideomotor o cualquier técnica de relajación que nos permita penetrar en el subconsciente y modificar nuestros malos hábitos o comportamientos –en resumen, cambiar el chip de nuestro estilo de vida–, que nos han sumergido en la enfermedad de la obesidad o el sobrepeso.

Además, tanto la dieta Atkins, como la South Beach, demuestran que no dominan el tema del ejercicio físico, porque se nota claramente que los que escribieron esos libros desconocen el valor de las valencias físicas que, según el concepto de la dieta del delfín, tienen una interacción físico-mental, u holística, que es fundamental para que una dieta pueda alcanzar el éxito que busca el que pretenda practicarla. Emplear un enfoque diferente a este sería perder el tiempo.

¿Son las universidades culpables de esta catástrofe sanitaria que padecemos? Sin ninguna duda: son culpables todas las universidades del mundo. Yo fui y soy testigo de ello, además de ser una de sus víctimas.

En las primeras páginas de la dieta South Beach, Agatston, su autor, afirma que tenía un abdomen prominente consecuencia de su ignorancia en materia de nutrición y que, allá por los noventa, se asustó, junto con su esposa, al mirarse en el espejo y descubrir sus

«michelines». Y pensó que tal vez había algo que corregir en su propia alimentación, para disfrutar de una mejor figura en las playas miamenses. Hasta entonces, ¿que había aprendido, o sabía, Agatston sobre nutrición? Nada. Igual que el 99% de sus colegas médicos, ya que en la universidad enseñan muchas materias interesantes, pero absolutamente nada sobre la nutrición, el ejercicio físico o la mente.

El propio Agatston escribe en su libro *La dieta South Beach*:

> Al igual que la mayoría de los médicos, no estaba muy enterado de la ciencia de la nutrición. Por lo tanto, mi primera tarea consistió en estudiar todos los programas para bajar de peso [...]. A la vez que adquiría esta información, también leía textos especializados en cardiología acerca de la difusión de algo llamado síndrome de resistencia a la insulina y sus efectos sobre la obesidad y la salud del corazón.

Más recientemente, en 2007, Agatston crea el Calcium Club. En su nuevo libro, *The South Beach Heart Program*, declara: «Desde el primer momento en que me gradué en la facultad de medicina, tuve un gran interés en prevenir las enfermedades cardíacas, pero no sabía cómo». Y ahora tampoco, añado yo. Está claro que las universidades ni enseñaban ni enseñan una medicina holística cuyo fin primordial sea prevenir, no curar, pero sí a tratar con fármacos, que es lo que sigue haciendo Agatston cuando en el mismo libro afirma: «Prescribimos medicamentos que bajan el colesterol –estatinas– y otros que se ha comprobado que previenen los ataques cardíacos y las embolias».

Resulta indudable que el Calcium Club de Agatston está muy adelantado con relación a sus colegas en materia de intentar prevenir –al menos ellos saben dónde están perdidos–, pero a pesar de las quejas y los libros publicados sobre la dieta South Beach, el propio autor confirma que en el año 2006 sus colegas batieron todos los récords de diagnóstico invasivo en materia cardíaca. Y da cifras: «Más de un millón de angioplastias para destapar arterias se realizaron el año pasado [...] además de 467.000 operaciones cardíacas de *bypass*». Al mismo tiempo, Agatston llama a sus colegas cirujanos mentirosos,

porque esas operaciones no logran los resultados esperados y, por si fuera poco, asevera: «Esos procedimientos, muchas veces, no solo no prolongan la vida de los pacientes, sino que ni siquiera les hacen sentir mejor».

Es a comienzos de este siglo cuando los profesionales sanitarios se han dado cuenta de su ignorancia nutricional y ahora andan predicando letanías holísticas como loros. El mismo Agatston señala que los cardiólogos más famosos del mundo no sabían nada de los peligros de la obesidad y su influencia nefasta en las enfermedades del corazón y la salud en general. Y ahora siguen sin estar al día en materia holística, aunque se permiten criticar y rebatir todos los conceptos naturistas que siguen ignorando, porque, según el propio testimonio de Agatston, no recibieron ninguna educación universitaria holística. A pesar de ello, continúan pontificando sobre lo que ignoran debido a su soberbia, respaldados por un papel –que ellos denominan «título universitario»– que los acredita como médicos, y asegurando que «nosotros somos los únicos que sabemos de salud».

Ahora hablan de nutrición y ejercicio –la mente la tienen olvidada– como loros que recitan lo que oyen sin saber lo que dicen. Y no entienden lo que dicen porque nunca lo han practicado. Tampoco saben lo que es una nutrición alcalina porque no la siguen. La prueba está, por ejemplo, en su desconocimiento de que la leche es ácida. Estos detalles de la personalidad de Agatston definen una situación grave del academicismo, una situación característica y definitoria de una etapa nefasta de la enseñanza universitaria de las ciencias biológicas, con consecuencias fatales para la salud pública mundial. En *La dieta del delfín* describimos los detalles de esta catástrofe.

Tanto la dieta South Beach como la Atkins tienen como fundamento y denominador común lo que se señala en la introducción del libro *Lo esencial de Atkins*:

> El método Atkins está basado en el principio de que su cuerpo quema carbohidratos y grasas para obtener energía. Reduzca significativamente los alimentos ricos en carbohidratos como la pasta, el pan, las patatas y los azúcares, y su cuerpo quemará grasas

–incluyendo las que ha almacenado– para obtener energía. El resultado es que usted perderá peso.

Lo que es cierto si además se hace ejercicio de forma racional, se vive relajado y uno solo se estresa positivamente, como lo hacen, como rutina, los peces y los mamíferos marinos. Es decir, añadiendo un cambio de estilo de vida que solamente se conseguirá gracias al entrenamiento ideomotor que proponemos en este libro, o bien con otras técnicas mentales que penetran en el subconsciente.

Como buenos médicos, los que se dedican a cuidar las enfermedades no quieren saber absolutamente nada sobre el tema de la de prevención. Sus dietas son únicamente para los obesos. El sistema sanitario, comandado por los facultativos, que son «los que saben», de lo único que entiende es de prevenir lo que «mal-trata», para que no se agrave. Prevenir el agravamiento es el objetivo de los profesionales sanitarios. Esto quiere decir que hacen todo lo posible para que la gente enferme, eso sí, que no se agraven los pacientes, porque si lo hacen, pueden morir y se acabará el negocio. En estos tiempos que corren, los médicos se llenan la boca con el lenguaje esotérico del cuento de los genes. Por supuesto, estos curanderos van de la mano de los «científicos» que se pasean por los laboratorios universitarios y de las multinacionales farmacéuticas. Pero ya lo dijo un médico cuerdo –los hay, pero no les hacen caso–, el doctor Alfonso Martínez Arias: «Una enfermedad no se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen [...]. Sospecha de un médico que diga que tu problema de salud es genético». Entre los cuentos genéticos está aquel que asegura que actuando sobre un gen se podrá aplicar un tratamiento individual y «puntual» para combatir una enfermedad determinada en cualquier persona. Primero la carreta y luego los bueyes. Como dicen en Venezuela: «Ya tenemos montada la fiesta, ahora vamos a por el muerto».

Según Agatston, la dieta South Beach es seguida por millones de americanos gracias a que ha vendido cantidades descomunales de libros. Indudablemente, lo creemos, ya que debido a esas ventas los americanos padecen la pandemia de obesidad más importante que jamás haya registrado su historia.

Don Colbert es un médico de Orlando, Florida, que escribió un libro interesante, *The Seven Pillars of Health*. Se trata de uno de los pocos dietistas que le dan al agua –el alimento por excelencia, sin el cual, al igual que sucede con el sol, sería imposible la vida– la importancia que se merece. Por desgracia, como la inmensa mayoría de los médicos, se deja tentar por la soberbia, a pesar de ser un puritano que basa sus conocimientos en la Biblia. Al comienzo de su libro dice que la diferencia entre este y los de los demás estriba, fundamental y principalmente, en que él es médico. Da por hecho que los que no son médicos –solo «humanos»– no saben de nutrición.

Todos los libros, por pésimos que sean, tienen su «chispa» que brilla y aporta luz al conocimiento. Son los conocimientos los que importan, no los títulos. Precisamente personas sin títulos son las que más ayudan a difundir los beneficios de esa agua que ocupa con todo merecimiento el primer capítulo del libro de Colbert, quien señala que el 70% del cuerpo es agua; los músculos, un 70%; el cerebro, un 85%; la sangre, un 82%, y los huesos, un 25%. Sin embargo, a pesar de ser médico, no se ha dado cuenta de que esa agua que tanto pondera es agua de mar, que es la madre de todas las aguas. Recomendamos leer este libro, que también se hace eco del tema del pH, aunque no con el énfasis que merecería.

HAMBRIENTOS Y ADICTOS A LA COMIDA

Los dos tipos de hambre: celular y estomacal

Cuando las células, individualmente, no reciben los nutrientes imprescindibles para su desarrollo, porque los alimentos que se ingieren no los contienen, se dispara la alarma del hambre en el hipotálamo. La falta de nutrientes conduce a la misma desnutrición que padecen las personas del Tercer Mundo y los malnutridos obesos de los países civilizados. El hambre celular y el hambre en «la boca del estómago» causan una necesidad imperiosa de comer.

Si una persona se come una hamburguesa con su guarnición, durante su digestión se va «troceando» en pedacitos cada vez más pequeños, hasta que sus partículas se convierten en moléculas invisibles e infinitamente pequeñas, y van a parar a cada una de los cien billones de células que integran a un ser humano. Los componentes de los alimentos necesitan contener también minerales y vitaminas –micronutrientes responsables, como catalizadores que son, de que los macronutrientes (carne, grasa, hidratos de carbono) nutran integralmente a cada una de las células corporales–. Cuando la alimentación no es equilibrada ni lo suficientemente alcalina por carecer de micronutrientes, la nutrición celular será deficiente y se disparará el mecanismo del hambre, cuyo propósito es reclamar esos micronutrientes ausentes en las comidas basura. Esa persona, por más cantidad que ingiera, volverá a tener hambre, seguirá insatisfecha y terminará convirtiéndose en obesa.

Mientras no se nutra integralmente con minerales orgánicos, biodisponibles y alcalinos, su salud estará en peligro. Su organismo se acidificará y la enfermedad aparecerá en diferentes formas. Ese es el principal motivo de que casi todo el mundo esté enfermo y se vea obligado a recurrir a los fármacos. La primera acción del organismo es buscar al bombero principal, el Ca+, para apagar el fuego de la acidez orgánica. Buscará este calcio donde sea y, por fin, lo encontrará en los huesos. La hormona calcitonina, ordenada por el hipotálamo, le dará la orden al hueso para que libere Ca+, que la hormona paratiroidea transportará a través de la sangre en cantidad suficiente para que, en la mayoría de los casos, se dispare el tan temido «efecto secundario» de la osteoporosis, que constituye el síntoma más fehaciente de la desnutrición, fuente de todas las enfermedades. La desnutrición causada por la acidez desencadena la activación de los microbios que, ante los cambios de las reglas del juego por parte del organismo, se convierten en patógenos, pero no como causa de la enfermedad, sino como consecuencia de los cambios del pH , o de la temperatura, en el medio interno.

Acidez estomacal, hambre y sed celular

Y el hambre dispone de otra alarma en el estómago: la acidez o hiperclorhidria. El estómago fabrica ácido clorhídrico para continuar la digestión que comenzó en la cavidad bucal con la masticación y la salivación de los alimentos. Cada cierto tiempo, la concentración y aumento de los ácidos en este órgano determinan la secreción de una hormona, denominada grelina, que transmite la sensación de hambre al hipotálamo. El estómago le dice a su propietario: «Si no me echas comida te causo una úlcera»; de hecho, si no se le suministra algún alimento, la acidez puede llegar a perforar la pared estomacal e incluso, con el tiempo, si se repite la acción, desencadenar un cáncer de estómago. Por lo tanto, lo procedente es complacer racionalmente a la cavidad estomacal.

Hay que destacar que el estómago es una cavidad con la capacidad de ser elástica, por lo que podemos llenarla y dilatarla a voluntad. Por este motivo, quien no la sepa controlar será víctima del hambre y de su consiguiente obesidad. Más adelante veremos por qué. Quien no controle su ingesta con una «autocirugía holística» será candidato a ser obeso, si no cuenta con la posibilidad de someterse a la cirugía bariátrica. Hay excepciones. Por lo tanto, independientemente de una larga consideración de reacciones bioquímico-fisiológicas, lo fundamental es saber dónde se encuentran las raíces del hambre, que son las que originan, por desnutrición, la obesidad, y con ella el colesterol alto, la arterioesclerosis, el infarto, las embolias, la diabetes y, en general, las enfermedades degenerativas.

«Llenarse el estómago» con alimentos no significa que la persona se nutra. Cuando la célula no recibe los nutrientes que necesita, sigue gritando que tiene hambre. Si, además, la persona desconoce lo que es la masticación y la satisfacción de las papilas gustativas, seguirá ingiriendo comida basura que la mantendrá desnutrida y con hambre: a mayor hambre, más alimentos desnutridos y mayor número de kilos. Todo esto es la consecuencia de algo que no enseñan, y por lo tanto no se aprende, en las escuelas y las universidades.

En el libro *You on a Diet*, de Michel F. Roizen –www.realage.com–, se muestra una interesante y jocosa explicación del hambre y sus

factores hormonales con un «yin-yang» muy gráfico a base de historietas de gran creatividad. Con un excelente sentido de la divulgación científica, Roizen nos explica cómo la hormona grelina nos impulsa a comer, mientras que la antagonista leptina nos da una sensación de plenitud en el estómago y nos ordena que paremos de comer. Aunque el autor hace alardes de jocosidad en sus explicaciones, no se ha dado cuenta de que, desde el punto de vista holístico, el hambre celular es fundamental. Lo que le ocurre a una célula, lo saben el resto de los cien billones de colegas celulares. Para entenderlo, hay que imaginar que en un organismo la conexión de todas las células es tal que se asemeja a lo que sucede cuando tiramos una piedra en el centro de un estanque circular y todas las moléculas de agua que lo integran se «enteran» y se conmocionan concéntricamente. Nuestro cuerpo es una cámara de resonancia.

Por otro lado, según los científicos, las células grasas producen la hormona leptina para anunciarle al cerebro que ya tenemos suficiente comida y no queremos más grasa: no cabe más «celulitis» en este cuerpo. Sin embargo, parece que se produce una especie de suicidio colectivo por asfixia debida a la grasa y la orden no se cumple. El hambre impera.

Definitivamente, la sensación de plenitud del estómago es la orden para dejar de comer. Se trata de una cuestión física. Pero la cantidad de comida que da la orden de plenitud es subjetiva y la determina cada cual de acuerdo con su capacidad de moldear holísticamente (visualización en trance de relajación) el volumen que es capaz de soportar su estómago para mantenerse racionalmente nutrido. No ser racionales, por desconocimiento de los mecanismos del hambre celular, conduce a la obesidad.

Es imprescindible que se difunda en las escuelas y en las universidades una educación en nutrición. Los medios de comunicación reproducen lo que les envían los científicos nutricionistas, que en teoría son quienes más saben sobre esta cuestión pero que, lamentablemente, han demostrado que ignoran lo más fundamental de la nutrición.

Es conveniente recordar que la sed también tiene sus mecanismos de manifestación, como una señal de deshidratación de un

organismo. Mucho antes de la sed en la boca –«la garganta seca»–, existe la deshidratación intracelular, la extracelular y la sanguínea –de nuestro 70% de agua corporal, el 66% es intracelular, el 26% extracelular y el 8% sanguínea–, que no experimentamos conscientemente. De ahí la necesidad de hidratarnos aun sin tener la sensación de sed. La necesidad de agua –uno de los alimentos más importantes; recuerda que sin ella no hay vida– en la intimidad celular despierta la sensación de sed celular en la «bomba acuática» que conforman el ATP (ácido adenosin trifosfato) de la mitocondria, el potasio (K+) y el sodio (Na+).

Aprendiendo a masticar

Cuando se observa comer a un obeso, generalmente se aprecia que lo hace a toda velocidad, que come muy deprisa, como si se le fuese a acabar la comida o se la fuesen a robar. Come con ansiedad. Traga directamente, en lugar de masticar y comenzar la digestión de los alimentos en la boca.

Se olvida de que en la cavidad bucal se sitúan las papilas gustativas, que son las que detectan los sabores, las que nos participan si la comida es salada, sosa, dulce, picante, ácida o agria. Estas papilas tienen la función de avisar al cerebro de que están, o no, satisfechas. Si la comida atraviesa a toda velocidad la cavidad bucal, porque en lugar de masticar se tragan los bocados, las papilas no estarán satisfechas y pedirán más alimento para cumplir con su misión «degustativa». En cambio, si se mastica despacio, les daremos la oportunidad de estar satisfechas, de cumplir con su función y de que nos pidan: «No me mandes más comida». Gandhi decía que las comidas sólidas se deberían beber y las líquidas, masticar. En la medida en que se ingiere más despacio, no solo se satisface a las papilas, que no reclamarán tanta comida, sino que los jugos gástricos dejarán de producirse y, en consecuencia, el deseo de más comida cesará. Comer despacio es la clave para comer menos.

Estómagos grandes y pequeños: la capacidad de dilatarse

Tenemos una enorme dependencia del sistema sanitario, para que nos arreglen cualquier problema de salud, por insignificante que

sea, con «una píldora mágica», el *magic bullet* de los norteamericanos. Pero eso no existe. Existe la propuesta de salud seria y responsable para la que la medicina del siglo XXI no está preparada. La píldora mágica se ha convertido en una «cirugía» que promueven, irresponsablemente, ciertos profesionales sanitarios y algunos medios de comunicación.

Hay una dieta, «la dieta de la vaca», en la que a la persona se le recomienda beber muchos vasos de agua, sobre todo antes de sentarse a la mesa, como si los humanos tuviesen cuatro estómagos como las vacas. Sin embargo, se ha olvidado que el estómago, al igual que el útero o la vejiga urinaria, es capaz de dilatarse y albergar contenidos varias veces superiores a la capacidad en reposo de esos órganos. El ejemplo más espectacular de esto es el útero, que tiene un diámetro mínimo, similar al de un lápiz, si no está en gestación, pero que puede albergar a un niño de hasta cinco kilos o más. Y sin olvidar que hay casos de trillizos, quintillizos, etc.

El estómago tiene la misma capacidad que un útero para dilatarse. Si antes de las comidas lo llenamos de agua –un alimento que no engorda porque no tiene calorías–, le estaremos mandando el mensaje de que cuando reciba alimentos –que sí tienen calorías–, no deje de comer hasta que su capacidad, casi incalculable, le comunique a su propietario que se «siente» lleno. De este modo estaremos promoviendo un estómago cada vez más grande que tardará en llenarse y sentirse pleno, y que provocará el reflejo del estómago de vaca, un rumiante que puede comer todo el día y almacenar sus alimentos en el estómago –en sus cuatro compartimentos– para regurgitarlos, rumiarlos y digerirlos durante el reposo.

Cuando una cavidad como el estómago se puede dilatar tan fácilmente, tanto la dieta de los vasos de agua para llenarlo como la opción de comer menos, son una falacia. El estómago no se acostumbrará a vivir ni semilleno ni vacío y, en consecuencia, reclamará mayores cantidades de alimento, como una vaca. Las operaciones de reducción de estómago son la misma falacia. Al principio funcionan, pero como la persona sigue teniendo hambre, poco a poco reeduca al «nuevo estómago» para que se vaya ampliando. Y el tamaño de este órgano volverá,

a corto plazo, a ser el de antes, con lo que su propietario volverá a sufrir la frustración de ser obeso de nuevo. Esa persona nunca tendrá un estómago pequeño, que se sature racionalmente, sin un cambio de estilo de vida, que tan solo podrá lograr con una Asistencia Integral que la lleve a controlar el apetito e imponer la autodisciplina del ejercicio a través de las técnicas de relajación. El desconocimiento de esta realidad es la causa del 95% de las enfermedades.

El fin que persiguen las operaciones de reducción de estómago es disminuir la capacidad gástrica y que el estómago se «quede pequeño», para que cuando la persona comience a comer, se sienta «llena» y no pueda seguir ingiriendo alimentos, aunque ganas no le faltarán. El hambre será la misma antes que después de someterse a la intervención, si no se nutre orgánica y alcalinamente. Y como el estómago es una cavidad con capacidad de dilatarse, poco a poco, se volverá a agrandar y a tener la misma capacidad de recepción de alimentos que antes de la cirugía. La persona seguirá frustrada. Un cambio de estilo de vida es lo que necesita el obeso.

Quien mantiene una alimentación ácida y corrosiva beneficia a los mercaderes de las enfermedades. Por el contrario, quien beba agua de mar y potable en las cantidades recomendadas en *La dieta del delfín* mantendrá la alcalinidad de su cuerpo, prevendrá todas las enfermedades, combatirá la obesidad, conservará el peso adecuado y disfrutará del bien más preciado: la salud. Si a eso le añadimos el sol, los beneficios son indiscutibles.

Fracaso de las dietas masoquistas

Las dietas son un fracaso. La mayoría de la gente busca lo fácil y se deja llevar por la publicidad. La falacia más grande de la nutrición son las dietas. Plantéatelo: si funcionasen, no existiría la epidemia de obesos que padecemos.

Las dietas obedecen a un estado subconsciente irresponsable y masoquista, que nos lleva a una irracionalidad movilizada por la obsesión de buscar lo fácil. Que otro decida por nosotros en materia de «mi salud» es una irresponsabilidad por nuestra parte y, por supuesto, la base de un sistema sanitario diseñado más para cuidar de la

enfermedad que de la salud y su conservación previniendo las enfermedades. Someterse a una dieta de moda sin informarse es un acto que demuestra el poco respeto que tenemos hacia nosotros mismos.

No es necesario vivir martirizados y pendientes de la báscula del baño, que nos pesa, ni de la cocina, que mide la cantidad de calorías y colesterol que ingerimos en las comidas. Tampoco es imprescindible seguir recetarios ni estar pendientes de las palabras casi ininteligibles que aparecen en el lateral de los productos que compramos en los supermercados. Para lo único que sirven estas «tiras cómicas» que casi nadie entiende es para presumir dando lecciones de dietética cuyo contenido, inexorablemente, ha sido y es un fracaso. Los resultados, una vez más lo repito, lo demuestran. Ya no habría obesos si existiese una dieta racional. Es necesario contar la película honestamente tal y como es, sin inventar artilugios que no tienen claros ni quienes los proponen, comenzando por los ministerios de sanidad de los países más desarrollados.

Por este motivo, en este libro no damos recetas culinarias obsoletas, que fracasan una tras otra. Aquí ofrecemos los fundamentos de lo que verdaderamente funciona: la ASISTENCIA INTEGRAL, que no es ningún descubrimiento, sino la aplicación del sentido común a los hechos comprobados, con una guía de cómo alimentarse, hacer ejercicio y relajarse. El que no se informe y no aprenda a cuidarse estará irremediablemente perdido en una montaña de grasa y enfermedades. Muchas personas tienden a justificar sus debilidades y dicen frases como: «A mí me engorda hasta el agua que bebo y el aire que respiro», o «Los nervios que tengo son los que me engordan, son los nervios...». Estas personas deberían dejar de engañarse y adoptar el método que enseñamos aquí.

La falacia de las dietas lleva a los obesos a vivir permanentemente en el «ascensor» del sube y baja de peso y en la necesidad de probar el siguiente régimen del que tengan constancia por los medios de comunicación. Las dietas son toda una industria, como la de la moda. De la misma manera que un presentador de televisión no se pone dos veces la misma ropa, las dietas, a la semana siguiente, ya no sirven para nada.

Definitivamente, las dietas no son útiles; lo que sirve es un estilo de vida disciplinado. El hambre es la consecuencia de la desnutrición. «Coma sano y equilibrado, haga ejercicio y permanezca tranquilo» es la fórmula de los más atrevidos profesionales sanitarios. Que no sirve para nada mientras no se le explique a la gente que comer no es lo mismo que nutrirse y en qué consiste el hambre, y mientras no se le suministre a la población la posibilidad de recibir una Asistencia Integral como la que se propone en este libro, que es cuestión de sentido común y no de que yo me considere un iluminado y poseedor de la verdad. La verdad nos queda muy lejos a todos, y es muy difícil alcanzarla. Por ese motivo, en mis seminarios, cuando alguien me hace una pregunta en un deseo de confundir, sutilmente «reto» a la audiencia a que, si hay algún médico o profesional de la salud capaz de contradecirme, que me corrija y me obligue a rectificar pública e inmediatamente. Hasta ahora, nunca ha cuestionado nadie mi propuesta integral.

Recibir baños de sol moderadamente es imprescindible para la síntesis de la vitamina D_3 y sus consecuentes beneficios en el tejido óseo. En los países situados en regiones geográficas con una menor influencia de los rayos solares, los procesos de raquitismo infantil y artritis son más frecuentes. Igualmente importante es tener en cuenta la necesidad de vitamina D_3 en las madres gestantes. Es conveniente recordar que cada tres meses los huesos se renuevan. Hay productos de la dieta diaria tales como los aceites de pescado, el pescado y los huevos que contienen calcio en cantidades significativas.

Entre las anécdotas de los diferentes seminarios y conferencias a los que he asistido, quiero recordar la respuesta, ante una pregunta que le formularon, de un científico de la Universidad de Miami, que aseguró: «Es sabido que el agua de mar produce insuficiencia renal, porque obstruye los riñones y, además, el que bebe agua de mar se muere». Debo decir que el médico que hizo semejante afirmación nunca había tratado a una sola persona que hubiese bebido agua de mar. He aquí otro galeno opinando sobre lo que no sabe.

LA OBESIDAD

La obesidad y la cuenta bancaria

Ambas son muy parecidas. La obesidad, tan celebrada en la época de las vacas flacas, conduce al sufrimiento físico y mental del que la padece. Si todos los días ponemos un euro en nuestra cuenta bancaria y no sacamos nada, a fin de mes nuestros ahorros habrán engordado y tendremos treinta euros más; si ponemos un euro y sacamos otro, seguiremos igual, y si no ingresamos dinero y sacamos un euro, a fin de mes tendremos treinta euros menos, y nuestra cuenta bancaria habrá menguado y estará en débito. Cambia los euros por calorías o kilos y la cuenta bancaria por tu organismo, y te darás cuenta de que si no dejas de comer o gastar más calorías de las que entran en tu estómago, va a ser muy difícil que pierdas peso. Esta es la pura realidad del negocio de la obesidad.

Obesidad infantil

A quien haya alcanzado los cuarenta le convendría reflexionar sobre algo que posiblemente le esté afectando. Los métodos educativos, a nivel universal e incluidas las universidades, son los principales culpables de la obesidad en los niños, adolescentes y jóvenes. Los niños aprenden, de la forma más natural, el funcionamiento y manejo de los ordenadores, teléfonos móviles y cualquier otro aparato tecnológico que sale al mercado. Sin embargo, en los centros educativos no hay un método lo suficientemente interesante para que se instruyan en el funcionamiento y el manejo de la máquina más importante que existe: la corporal. Si a los niños se les suministrasen los fundamentos mínimos, aprenderían a cuidar su cuerpo como lo hacen con el ordenador, la motocicleta o la novia.

Los padres no son culpables de esta situación porque también fueron víctimas del mismo pésimo método educativo. Ellos tampoco saben cómo funciona su organismo y por eso sufren obesidad y no tienen la capacidad de corregir la situación. Y la mayoría de los

profesores puede que entiendan algo de fisiología, pero tampoco aplican sus conocimientos a la causa de su salud personal. Hay profesores obesos, como una gran cantidad de galenos. Los médicos que conocen estos problemas no tienen tiempo para educar a los pacientes, aunque debería formar parte de sus obligaciones invertir todo el que se necesite en explicar a los estudiantes los fundamentos del funcionamiento del cuerpo humano.

Es muy fácil decirle a alguien: «No comas en exceso, no fumes, no bebas y no te pongas nervioso». La persona no puede evitar preguntarse: «¿Y qué hago, si cuando abro la nevera no me puedo resistir, si un cigarrillo con un cafecito es lo que más me apetece, y cómo voy a estar tranquilo y sin nervios con tantas complicaciones que traen la vida, la familia y el trabajo?». Es fácil decirlo, pero muy difícil salir de esa espiral sin ayuda. Si no se cambia el estilo de vida, no será posible un equilibrio físico y mental. Y para cambiar el estilo de vida es necesario recibir alguna asistencia mental, que puede ser tan sencilla como la relajación o el entrenamiento ideomotor. Sin una Asistencia Integral, la gente no se curará nunca. Puede que mejore, pero no irá muy lejos solo con unos cuantos parches y remiendos.

Las bolsas de la compra

La «gordura», tan celebrada en la época de escasez de los años cuarenta y cincuenta, conduce al sufrimiento físico y mental del que la padece. Los movimientos del obeso son torpes, sin agilidad ni flexibilidad, poco coordinados y faltos de equilibrio, como consecuencia del sobrepeso que, día y noche, se ve obligado a soportar. Una persona con diez kilos de sobrepeso equivale a alguien que ha ido a comprar al supermercado y se ve obligado a cargar en cada una de sus manos una bolsa que contenga cinco kilos de alimentos las veinticuatro horas del día. Si tiene en torno a los cuarenta años y debe caminar unos cien metros, es casi seguro que necesitará descansar por lo menos una vez. Pues bien, el sobrepeso de solamente diez kilos hace que el que lo sufre viva fatigado permanentemente, y no porque esté compitiendo en ningún maratón.

Dolor de espalda y obesidad

Uno de los problemas más comunes en casi todas las personas que no practican ejercicio con asiduidad es el dolor en la región lumbar. Y si además son obesas, ese dolor se multiplica por cuatro. El volumen abdominal hace que su peso provoque un arco muy manifiesto en la parte media de la espalda, fácil de observar a simple vista y que, a su vez, provoca una gran tensión sobre los músculos psoas de la cadera, situados a ambos lados de la columna. Si observamos a ciertos individuos, obesos o no, que no realicen ningún tipo de ejercicio físico, levantándose de una silla tipo poltrona o saliendo de un automóvil en el que han permanecido durante un tiempo superior a veinte minutos, es típico ver cómo se retuercen y contonean, llevándose un brazo a la cintura, a la vez que contraen los músculos de la cara en un gesto de dolor manifiesto. Prácticamente no pueden casi andar y permanecen agarrotados hasta que dan varios pasos. Normalmente, mientras caminan se llevan la parte anterior de la mano y el antebrazo a la zona dolorida de la cadera, y se la frotan con la esperanza frustrada de conseguir un poco de alivio. Este alivio solo se puede lograr practicando ejercicio, que es la auténtica vacuna contra ese dolor típico de la región lumbar.

La artritis mandibular genética

Es posible que exista la artritis mandibular, pero en nuestra práctica nunca hemos visto un solo caso, salvo los que aparecen como consecuencia de accidentes. Esto significa que la articulación que más se mueve, la mandíbula, es muy difícil que enferme. Las personas hablan y comen tanto que siempre tienen la mandíbula muy activa, pero como el pez, para morir por la boca. Y su muerte puede venir como consecuencia de su facilidad para tragar y desencadenar la correspondiente obesidad que las llevará, inexorablemente, a la diabetes, la hipertensión y el infarto fulminante, cuando no a la parálisis por embolia. La mandíbula es la articulación más ejercitada y la que menos enferma. Como «compensación», el ejercicio de triturar demasiada comida hará sufrir a las articulaciones de la columna y de las

extremidades de quien se exceda en la ingesta de cualquier alimento, especialmente si no es integral.

Para hablar de las maravillas de los descubrimientos genéticos que salvarán a la humanidad de las catástrofes que se nos avecinan o que ya sufrimos, se habla, por ejemplo, de lo importante que es el «gen de la obesidad», aunque la realidad es que lo que existe es el «gen» de la mandíbula insatisfecha y desnutrida. Está más que confirmado que en los campos de concentración no existió, ni en África existe, el gen de la obesidad. Lo que confirma que los genes no determinan nada con relación a las enfermedades.

Antes de creer tanto en los genes como causa de las enfermedades, comprueba si no serán el ambiente y el estilo de vida los que van a determinar lo que suceda, por ejemplo, con el hijo de alguien que haya fallecido de un infarto o de cáncer. La obesidad de unos padres influirá en la de sus hijos, si estos aprenden por imitación el comportamiento alimentario y el sedentarismo de aquellos. Otro ejemplo sería el tabaquismo, adicción que irremisiblemente causará cáncer u otras enfermedades y que los hijos asimilan de sus padres por imitación.

Campos de concentración, hormonas, genética y obesidad

En los campos de concentración nazis no había obesos, no había gordos. Y tampoco en los países más subdesarrollados del continente africano. Por lo tanto, eso de culpar de la obesidad a las hormonas o a los genes es una excusa absurda, muy de moda, para justificar nuestros malos hábitos. Hay casos en los que el hipotiroidismo puede influir, pero el estilo de vida sigue siendo el factor decisivo a la hora de hablar de la obesidad. Los genes ganarán su batalla si el medio ambiente y el estilo de vida los favorecen. No podemos escoger aquellos, pero sí estos dos últimos, y su protagonismo depende de nosotros. No valen las excusas.

Huelga de agua y sed

La importancia del agua es tal que el 70% de nuestro volumen corporal está formado por ella y a nadie se le ocurriría hacer una «huelga de hambre» dejando de beber agua, ya que si lo hiciese, sería

una huelga muy breve. Le sucedería como a la batería del automóvil cuando se queda sin agua: se «fundiría». Sin agua, los minerales y otros elementos imprescindibles para la vida no podrían funcionar, lo que conduciría inmediatamente a la rotura del equilibrio homeostático y a la consiguiente muerte. El agua alcaliniza el medio interno, excepto la de lluvia, que no contiene minerales. Si el que hace huelga de hambre no bebe, morirá acidificado rápidamente.

Desde el punto de vista del metabolismo, el agua es fundamental, tanto como las proteínas u otros macronutrientes. Afortunadamente, ya no se considera un líquido de relleno, tal como la calificaban hace pocos años los fisiólogos oficiales. El agua es fundamental, entre otras cosas, para mantener la viscosidad óptima de la sangre y el medio interno. Su característica hidrolítica permite la fluidez de las soluciones enzimáticas imprescindibles para la vida.

Estos datos se refieren al agua común. Cuando este líquido vital se transforma en refrescos, sodas o zumos, o cuando se fermenta la que contienen las frutas para obtener alcoholes, se transforma en una sustancia con todas las posibilidades de llegar a acidificar el medio interno del individuo que ingiera esos productos manipulados artificialmente. Los refrescos y similares, con altos contenidos de azúcares refinados, colorantes, conservantes y potenciadores de sabor, no solo acidifican el medio, sino que promueven asimismo la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades, además de provocar adicción. Y para colmo, para eliminar sus impurezas químicas el organismo necesita más agua, con lo que se provoca una deshidratación que aumenta la viscosidad del medio interno.

Tanto el alcohol como los dulces –que contienen harinas blancas, mantequilla, el colesterol de los huevos y la grasa de la leche–, así como las bebidas gaseosas azucaradas, se transforman en grasa al ser digeridas por el organismo, además de acidificarlo.

Y aquí, de nuevo, entra en juego el aspecto cultural. El culto al vaso de vino en las comidas de la dieta mediterránea lleva a la copa de coñac y el café en la sobremesa, al aperitivo antes de las dos «comidas fuertes y calientes» y a desayunar con coñac, anís o cazalla por las mañanas. Puede parecer exagerada la afirmación, pero no está muy

alejada de lo que sucede en países como España. No es una norma general de conducta, pero tampoco debería ser el ejemplo que se da en una gran mayoría de hogares. En otras épocas, aun en las familias más humildes, en la mesa del comedor nunca faltaba el vino comprado a granel en la taberna de la esquina, que se «escanciaba a chorro» directamente en la garganta desde el porrón o la bota. Hoy en día se han cambiado por la botella etiquetada y el vaso o la copa.

El alcoholismo es uno de los males más graves que los países desarrollados toleran oficialmente. Es el culpable de muchas más tragedias que las drogas ilegales –sin olvidar los «d-efectos» secundarios de los fármacos–, que están prohibidas. Debemos puntualizar que no somos en absoluto partidarios de la legalización de más drogas. Lo que denunciamos es que el alcohol sea permitido de forma tan hipócrita y cómo gobernantes, maestros y profesionales sanitarios, en cualquier celebración, empinan el codo legalmente. Es suficiente, ya está bien.

Piel colgante de una dieta definitiva

Una de las dietas más famosas en España, la recogida en el libro *La dieta definitiva*, del doctor J. A. Campoy, también tiene sus «d-efectos» secundarios. Campoy, colega de gran rectitud y honestidad, al que respeto como se merece por ser una figura «combatiente» contra el sistema sanitario global, en su web destaca testimonios de sus seguidores como los que aparecen a continuación:

> Me llamo Héctor V. A., soy suscriptor de la revista desde el primer número y el motivo de mi carta es el siguiente: casi desde niño vengo padeciendo una obesidad de origen hipotiroideo que en los últimos años se fue agravando, y a pesar de probar dietas, pastillas y productos «milagrosos», nunca conseguía bajar más de diez kilos. Con *La dieta definitiva* lo estoy logrando sin pasar nada de hambre, pero ahora he aparecido otro problema: tengo la piel colgando en las zonas con más acúmulos de grasa (cintura, brazos, zona genital y piernas), y ello me provoca roces en la piel hasta el enrojecimiento –particularmente en la zona genital– que no consigo evitar ni

lavándome con frecuencia con jabones neutros, ni con cremas hidratantes, ni incluso con polvos de talco...

Señor director: a los cincuenta y dos años, casi he nacido de nuevo, porque he perdido cuarenta kilos en siete meses y medio siguiendo *La dieta definitiva*, sin pasar hambre y con sorprendente facilidad, por lo que le estoy sumamente agradecida. Sin embargo, ahora tengo un problema: me sobra piel por todas partes. ¿Hay algún método natural para resolver el problema?

La respuesta de Campoy es muy sencilla: «cirugía estética» contra la piel colgante. Este «fallo» de la dieta definitiva se debe a que no cumple con los requisitos de la Asistencia Integral para solucionar cualquier problema de salud, incluido el de la obesidad. La «velocidad» a la hora perder peso NO es aconsejable, ya que hay que tratar de cambiar grasa por músculo paulatinamente. Además, sin un consumo de oxígeno (VO_2) suficiente, nunca habrá salud a medio y largo plazo. Es necesario controlar el hambre, la desnutrición y el cambio de estilo de vida con la mente y el aprendizaje de ejercicios aeróbicos –resulta insuficiente el «haga deporte, que es muy bueno»– en una dieta. Para recetar salud, hay que practicarla. A los ochenta y dos años de edad, estoy capacitado para afirmarlo con mi testimonio y con el de otros muchos.

Naturistas paradigmáticos: Chopra y Weill

Algunos de nuestros maestros del naturismo que se educaron y graduaron en universidades de mucho prestigio, como Andrew Weil y Deepak Chopra, no han podido aliviar el lastre que suponen ciertos paradigmas y dogmas científicos que les enseñaron en las instituciones académicas, y que además de aprender no lograron olvidar. Es como si no hubiesen podido renovar su disciplinada mente, forjada en estrictos principios académicos repetidos, una y otra vez, bajo los férreos e insalvables postulados pavlovianos. Les lavaron el cerebro y no han podido, o no les ha interesado, desprogramarse.

La aureola de graduarse en universidades como Harvard y similares no solo los persigue en las introducciones de sus libros, sino que

influye en su manera de actuar ante la sociedad: se han convertido en muchas ocasiones en difusores de terapias costosas, más que de la prevención de las enfermedades, tal como se puede apreciar en sus intervenciones en la CNN, la famosa cadena televisiva estadounidense. Y aunque enfatizan en las bases fundamentales de la sanidad preventiva, a la hora de la verdad recomiendan tratamientos muy caros o difíciles de practicar, cuando no inalcanzables para la mayor parte de la sociedad. Algunos incluso lanzan al mercado productos naturales y orgánicos con «certificado de origen». O recomiendan tratamientos con frutos, raíces, hojas o extractos de origen exótico, cuando existe la posibilidad de conseguir los mismos resultados beneficiosos con elementos y actividades que son gratis y fáciles de obtener en la Naturaleza, como la mayor parte de la Asistencia Integral que recomiendo en este libro. Especialmente el agua de mar de cualquier costa. Totalmente gratis.

Como miembro de la Sociedad Española de Agricultura y Ganadería Ecológicas y de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, he asistido a varios de sus congresos, en los que he podido percibir cómo el naturismo y la ecología «orgánicos» se pueden manipular para obtener pingües beneficios y cómo cada quien difunde sus «especialidades», e ignora las de sus colegas e incluso las descalifica. Todo es legal, y lo respeto, pero quiero dejar constancia de ello para que saques tus propias conclusiones. A los rebeles se nos combate, sin importar si somos de Harvard, de Yale o de cualquier otro lugar. Aunque tengamos trabajos realizados con el más estricto de los métodos científicos, no podemos publicar en las revistas de la mafia científico-médica, porque se nos tiene vedado por ir a contracorriente.

—¿Dónde ha publicado usted? –me preguntó un profesor de actividades marinas de la Universidad Internacional de Florida, por teléfono, para no perder su tiempo hablando conmigo en el caso de que no tuviese suficientes credenciales «científico-literarias».

—Publico libros –le contesté–, porque sus colegas editores no aceptan mis demostraciones de los hechos de la naturaleza.

Por supuesto, terminé mandándolo adonde te puedes imaginar. Antes de que ese «científico» pensase siquiera en ser doctor, yo ya me

bañaba completamente desnudo en el mar, y él todavía no sabe que el agua marina es el nutriente por excelencia de la naturaleza. Pero vive de ella. Y cómo.

El doctor Andrew Weil, ese científico de la barba cana de marcado tinte esotérico, justifica su falta de forma física –manifiestamente disfrazada con ropajes que pretenden disimular su prominente barriga y con una barba que oculta su papada– dando en sus libros consejos contra el envejecimiento, que son más de lo mismo: «Haz ejercicio, que es muy bueno para la salud, come alimentos orgánicos y no te estreses», «No fumes, no te alimentes de comida basura, pero bebe vino tinto, que es antioxidante, mezclado con quesos exóticos –que son ácidos–, y tú tranquilo», o «Yo [Weil], entre otras cosas, tomo ginseng y ginkgo biloba, que aumentan el riego sanguíneo cerebral».

Pura teoría «vacía de calorías», si no se explican los motivos del cómo, el porqué y el para qué de sus recomendaciones. Y no se explican porque los pontífices de estos estilos de vida los desconocen, ya que, entre otras cosas, no los practican de forma integral, en especial la actividad física, que es el único recurso que aumenta fisiológicamente la angiogénesis –arteriolas y capilares– y la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina necesarios para que las células de nuestro organismo reciban el oxígeno y los nutrientes imprescindibles para cumplir con las altas y complicadas funciones vitales que la naturaleza les ha encomendado (*Archives of Neurology*, marzo de 2001 y *The Journal of the American Medical Association*, septiembre de 2004).

En cada célula se producen más de diez mil reacciones bioquímicas por segundo. Según las revistas citadas, con las que coincidimos, el alzhéimer se puede prevenir con ejercicios aeróbicos –que incrementan el consumo de oxígeno– y una dieta apropiada, algo que ignoran la gran mayoría de los médicos, porque no se lo enseñaron en la facultad. Es ahora cuando están empezando a despertar en las universidades. Y buena prueba de ello es lo reciente de sus publicaciones sobre el tema.

Weil habla de sus viajes por Sudamérica y de su aprendizaje entre las tribus en su permanente búsqueda de terapias aborígenes durante dos años de peregrinaje amazónico. Chopra, por su parte, manda su mensaje cuántico, subliminal y ancestral, pleno de resonancia

mórfica, arropándose con un acento esotérico y las maneras remilgadas de los gurús de la India.

John Robbins, autor de *Healthy at 100*, es un ave rara que trata, cimentado en una bibliografía numerosísima, el tema de las culturas cuyos miembros alcanzan el mayor índice de longevidad de la Tierra. Por supuesto, todos tienen un doble denominador común: nutrición y ejercicio. Estos humanos centenarios no se jubilaron, sino que siguieron trabajando como agricultores y artesanos, es decir, ejercitándose físicamente, con lo que mantuvieron su consumo de oxígeno lo suficientemente alto para lograr una adecuada respiración celular. Por otra parte, al nutrirse con los productos del campo, o de la pesca y las algas marinas, coincidieron con Linus Pauling, que basa la prevención de las enfermedades en la nutrición racional: «Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado», lo que equivale a decir que las moléculas apropiadas son las que proceden de los alimentos que contienen nutrientes orgánicos, biodisponibles y alcalinos –la acidez es mortal, ya que aumenta progresivamente la corrosiva y traicionera oleada de microbios que desintegran y convierten en cenizas al organismo que los albergó.

Es ahora cuando se vienen a publicar «trabajos científicos» sobre hechos que venimos divulgando desde hace más de cuarenta años y que los médicos y otros profesionales sanitarios han ignorado. Como también se ignoran, en estos momentos, nuestras divulgaciones sobre el agua de mar. Si excluyeron a Warburg (1931) y a Pauling (1952), más grave fue olvidar a René Quinton (1904) cuando afirmó: «La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida. Y para que la célula pueda cumplir con las altas funciones que se le encomendaron con el máximo de la actividad y vitalidad de las que es capaz, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar panatómica –sopa marina– y un alto consumo de oxígeno».

Por el contrario, la enseñanza universitaria sigue viciada por los paradigmas, mitos y dogmas científicos corruptos que sus académicos enseñan y que sus alumnos creen a pies juntillas. Ya avisé que hay excepciones. Robbins no se atreve a enfrentarse al sistema y, además,

demuestra que sobre el ejercicio toca de oído y sobre la mente se encuentra a cero. Se salva únicamente porque demuestra que el alzhéimer se previene con el ejercicio y una nutrición adecuada, aunque olvida la importancia del pH alcalino que deben tener los alimentos.

Cuentos chinos sobre la milenaria medicina oriental

Siento el máximo respeto por la medicina oriental tradicional, pero da la impresión de que muchos personajes místicos de esa zona del planeta, envueltos en abundantes y coloridos ropajes, se han occidentalizado y abandonado sus misteriosas montañas para invadir Occidente y hacer grandes negocios. No es mi intención generalizar, pero he comprobado en Europa y Estados Unidos la saturación de iluminados, gurús, curanderos y «naturistas orientales» que con el «cuento» de la milenaria medicina china obtienen enormes beneficios.

Los muy de moda adaptógenos –ginseng– y similares se venden adornados como si fuesen cuentos chinos metidos en galletitas, como las que obsequian de postre en los restaurantes chinos. Impregnados de buena suerte. Aquí todo el mundo vende algo. El espíritu del consumismo naturista nos ha llevado a ello, y así, en los libros sobre este tema que podemos encontrar en las grandes librerías y bibliotecas aparecen incluso las webs o los correos electrónicos de casi todos los que tienen algo que vender, desde hierbas hasta agua, como Weil, Chopra o Perricone. Pura venta. Claro que muy bien merecida, porque aportan elementos naturales a la medicina complementario-alternativa que prácticamente no tienen «d-efectos» secundarios.

El último cuento chino que escuché fue en Miami, en una librería de la cadena Barnes&Noble. En su cafetería, lugar de interesantes tertulias naturistas, un colega le hablaba a una joven de las bondades de la dieta macrobiótica, mientras una profesora de yoga intervenía en la conversación, de vez en cuando, para ensalzar los beneficios del Hatha yoga y del Tai chi. El macrobiótico comentaba las ventajas de una dieta personalizada, elaborada por un personaje oriental del naturismo, que le había curado un herpes. Afirmaba:

—Me curé del herpes, pero ahora tengo una inflamación en otro lugar.

Daba a entender en su explicación que cuando se curaba una parte de su cuerpo, «en compensación» enfermaba otra, como si los tratamientos naturales, contagiados por los fármacos químicos, también desencadenarán «d-efectos» secundarios. Precisamente algo de lo que presumimos los naturistas es que no hay «d-efectos» secundarios en la Naturaleza.

Pero estos curanderos esotéricos orientales, para seguir la línea consumista occidental, crean un nuevo naturismo en el que lo orgánico se convierte en químico y no específico. Si se practica una terapia naturista holística, o integral, quien se cure y siga las normas debería permanecer sano.

Para contradecir lo afirmado sobre Weil y sus colegas naturistas –no hay nada tan humano como la contradicción–, recomiendo el libro de Andrew Weil, *La curación espontánea*, como uno de los pilares de la divulgación científica en beneficio de la humanidad, especialmente el capítulo de la autorreparación del ADN, donde el autor explica de forma magistral los procesos de la regeneración-cicatrización y los callos óseos que llevan a la curación por el principio vital inherente a todas las especies, y que es el fundamento de los milagros en los que, por supuesto, no creen sus colegas: cuando alguien desahuciado se salva, ese caso no constituye más que una anomalía. También aconsejo la obra de Deepak Chopra, *Medicina cuántica*. Se trata de dos obras clásicas formidables que deberían leer todos los médicos. Al igual que lo que proponemos en este libro.

La Asistencia Integral a la salud es la asignatura pendiente de los profesionales sanitarios. La mayoría de ellos son expertos en su especialidad, pero desconocen los parámetros y valencias de la salud integral. Especialista es alguien que conoce casi todo de casi nada, y casi nada de casi todo. ¿Exagerado?

Chopra, propulsor de la Asistencia Integral a su manera, es defensor del ejercicio físico, pues considera que resulta muy beneficioso para la salud; sin embargo, no da ningún testimonio de que conozca este tema de la misma manera que domina los de la mente, el espíritu, el alma o el *quantum*. Últimamente se refiere a menudo a la homeostasis (el equilibrio), base de este libro, en sus entrevistas televisivas. Pero

sobre el SOL, la vitamina D, la alcalinidad/acidez, el consumo de oxígeno y otros asuntos fundamentales de la Asistencia Integral, tiene opiniones muy discutibles, o simplemente no las tiene. Siguiendo la línea marcada por Chopra y Weil, voy a manejarme como uno de sus alumnos, para lo que vais a tener que soportar algo de mi vida errante que os haga entender mi manera de referirme a estos «maestros» del naturismo.

Los que deberían saberlo lo ignoran

Por otra parte, los que tendrían que haber alertado sobre las amenazas que nos acechan por conocer maneras más saludables de orientar la salud –como los ya mencionados Deepak Chopra, Andrew Weil y Nicholas Perricone, por citar algunos muy conocidos internacionalmente debido a sus apariciones en la cadena televisiva CNN, de Larry King; Eduard Punset, de Televisión Española, que también se ve en América; Manny Álvarez, médico asesor de la cadena FOX; el editor médico de la CNN, Sanjay Gupta, y Tim Johnson, de la cadena ABC– se olvidaron de lo más elemental: la homeostasis, o equilibrio celular, que se cimienta en:

- Cómo respira y se nutre cada célula.
- La composición del medio interno, que es agua de mar, en el que nada la célula.
- La temperatura y el pH (acidez/alcalinidad) del «acuario» donde vive y nada la célula.

Robert O. Young, microbiólogo y nutricionista, es una de las pocas excepciones. Young escribió un libro, *The pH Miracle*, con el que llenó un vacío sobre el tema de la acidez/alcalinidad al que los demás no le han dado importancia, por ahora. Sin embargo, para no fallar como buen «especialista» en dietética, se olvidó de que el ejercicio –angiogénesis– y la mente –para eliminar el estrés– son factores imprescindibles en cualquier Asistencia Integral. Además, también ignora que el 70% de su volumen corporal es agua de mar, por lo que recomienda zumos de verduras para alcalinizar el pH corporal, en lugar de agua marina, con un pH 8.2.

Otra excepción es F. Batmanghelidj, otro médico oficial, pero naturista y discípulo de sir Alexander Fleming, que en sus libros *You're Not Sick, You're Thirsty; Water for Health, for Healing, for Life* y *Your Body's Many Cries, for Water*, pone de manifiesto cómo sus colegas médicos ignoran los fundamentos de la vida y, lo que es más grave, el origen de casi todas las enfermedades degenerativas y de la mayoría de las otras. Este autor dedica su obra a los que «sufrieron por causa de nuestras limitaciones sobre los conocimientos médicos». Y sigue afirmando que los facultativos tratan –«mal-tratan» decimos nosotros– las enfermedades sin conocer las causas. ¿Cómo es posible tratar algo que se desconoce? Es como conducir un automóvil sin saber hacerlo.

Batmanghelidj, que aseguraba: «No estás enfermo, estás sediento», continúa diciendo: «Un paciente tratado sin conocerse la causa de su enfermedad morirá, pero los médicos tienen licencia para hacerlo» –«modificarle la salud», en traducción libre–. Su problema es que cree que por ser médico, con veinte años de experiencia y con entrenamiento «científico» en varios hospitales de Inglaterra y Estados Unidos, ya conoce todo sobre el agua. Algo imposible para cualquier mortal, incluido el poderoso Batmanghelidj, al que, con todo respeto, y sin ser médicos –solo tenemos una experiencia de más de cincuenta años de observadores–, le señalamos que desconoce la madre de todas las aguas: el agua de mar. No la menciona ni en el índice. Para llevar a cabo estudios científicos, no es necesario ser médico, ni haber ido a la universidad. Como ejemplo, Thomas Alba Edison y René Quinton.

Batmanghelidj coincide en su obra con nuestro pensamiento de que es «mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud», y es el creador del término *sick-care health system* (el sistema del cuidado de la enfermedad) que, según él, es lo que funciona actualmente a costa de la salud de los ciudadanos. Porque, en su opinión, «lo que le interesa al sistema es mantener a los ciudadanos enfermos».

Dudas naturistas

No podemos aceptar que los humanos seamos candidatos a ser decrépitos atemorizados o aspirantes a dementes seniles porque se nos haya programado cultural y sanitariamente para ello. «Para su

edad, está demasiado bien; ¿qué más puede pedir?» son las palabras rutinarias que emplean los jóvenes profesionales sanitarios cuando un anciano acude a su consulta. Y esto es algo que deberían saber los que han sobrepasado los cuarenta, para que sean conscientes de que van por el mismo sendero por el que conducen los pastores a sus rebaños y comiencen a hacer las correcciones necesarias.

Soy un testimonio vivo de que estos maleficios son un grave error que, mansamente, hemos ido aceptando. No comulgo con la programación hipnótica impuesta por la repetición pavloviana de que hay que conformarse con nuestro destino de llegar a ser «viejos» achacosos, argumento por el que otros (médicos, familiares y políticos), llegado el momento, deciden por nosotros lo que debemos hacer sanitaria, familiar y socialmente. Sobre todo a nivel sanitario, los biogerontólogos están jugando con nosotros al método de ensayo y error. Mientras, se ha frenado la esperanza de vida, que iba progresando y ahora está descendiendo nada menos que en un 64%, tal como señaló el doctor Luis Rojas Marcos, en declaraciones al diario *ABC* de Madrid del 12 de enero de 2007.

Hay colegas naturistas que, aparentemente, siguen esa corriente derrotista, aunque la disfracen, como Andrew Weil, que cuando cumplió los sesenta años de edad escribió un libro complaciente con ciertos estilos de vida –tolerantes con bebidas y alimentos ácidos– que, inexorablemente, nos están llevando hacia la degeneración, cuando la realidad es que todos podemos llegar a los ochenta y dos años, como yo, sintiéndose física y mentalmente como si tuviéramos cuarenta y cinco o menos. Respeto a Weil porque ha tenido el valor de confesar que no está muy de acuerdo con el comportamiento de algunos de sus colegas del gremio médico, que tradicionalmente basan su ejercicio profesional en protocolos que contienen «tratamientos irracionales». Por ese motivo, con todo mi entusiasmo, recomiendo sus libros. Y enfatizo que esos «tratamientos irracionales», denunciados por Weil, son los culpables del 90% de las enfermedades que padecen los mayores.

Lo mismo puedo decir de Deepak Chopra, al que no le puedo aceptar que asegure que «no tenemos tratamiento contra la

osteoporosis y mucho menos conocemos sus causas». Demostraré que no es cierto, que las causas de la osteoporosis son muy bien conocidas y que hay prevención contra ella y sus consecuencias. Lamento que Chopra exprese estos conceptos refiriéndose a la incapacidad de la medicina convencional para tratar las enfermedades.

Coincido con él y con Weil en que hemos adelantado en la biotecnología médica, pero lo cierto es que hemos dado un paso atrás en la prevención de las enfermedades y en muchos tratamientos. Los resultados hablan por sí mismos: el 60% de la población está obesa y más del 95% de los mayores no gozan de una salud adecuada.

No es mi propósito recomendar ni vender hierbas, raíces, tés, dietas, suplementos o tratamientos esotéricos como sutilmente hacen ciertos colegas. Todo lo que yo recomiendo es gratis. Solo hay que tener disciplina para cumplir con mi propuesta y dedicarle a la salud una hora diaria durante cinco días a la semana. No se necesitan gimnasios, piscinas, máquinas sofisticadas, pesas, ambientes especiales ni dietas estrafalarias para el entrenamiento ideomotor o mental. La nutrición orgánica apoyada con el agua de mar, el nado seco y el entrenamiento ideomotor para combatir el estrés mental y celular son suficientes y gratuitos. Lo han comprobado infinidad de personas y animales durante muchos años, incluido yo, que he practicado esta filosofía de vida durante muchos años.

Las industrias naturistas

Nuestra llamada de atención es hacia el consumidor que busca una esperanza en los productos orgánicos porque los «químicos» a largo plazo no son la solución deseada, por lo que cada vez más deja de creer en ellos. La moda actual consiste en buscar remedios naturales, biológicos, orgánicos o ecológicos, con la ventaja de que son inofensivos, pero cada vez más caros. Nosotros le decimos al mundo que los minerales y la nutrición orgánica que busca en frascos y envases lujosamente presentados se pueden obtener gratis, y que en ese inmenso mar que tan generosamente la naturaleza nos ofrece, se encuentra el mejor regalo para la salud. Todo lo que ofrecen las píldoras naturales se halla, sin coste económico alguno, en el agua de mar.

Los premios Nobel matan el hambre con sopa marina

Los especialistas del naturismo, y los demás, se olvidaron de la herencia saludable que nos dejaron los premios Nobel Otto Warburg y Linus Pauling. Y se olvidaron, igualmente, de otro sabio sin títulos, René Quinton, que demostró que el 70% de nuestro peso o volumen corporal es agua, pero «agua de mar isotónica», la misma que compone a todos los vertebrados. La sopa marina, invisible y microscópica, es ignorada como la mejor fuente de conservación de la juventud, de prevención de las enfermedades y de consecución de una más larga esperanza de vida, que últimamente se está reduciendo de forma alarmante.

El hambre celular por desnutrición afecta por igual a los obesos «mal alimentados y desnutridos» de los países desarrollados y a los que sufren de hambruna en el Tercer Mundo, especialmente los niños. La sopa marina podría acabar con la desnutrición de los pobres y con el hambre celular de los ricos.

Modelos marinos de salud

Deberíamos vivir con salud y sin enfermedades, como los animales en las selvas y océanos. En alta mar no hay enfermedades infecciosas, desde la gripe hasta el sida. No existen las epizootias. Las abejas tampoco las padecen. La mayoría de los profesionales de la salud desconocen los trabajos de Overstreet, Murray, Jansen y otros científicos, que demuestran cómo la salud reina en los océanos, pero se atreven a afirmar todo lo contrario, porque para ellos, aquello que desconocen, no existe. En las costas y piscifactorías, donde el hombre, con la sobreexplotación de los recursos, destruye el equilibrio de los ecosistemas, son tan frecuentes las enfermedades de los animales acuáticos que incluso los vacunan, además de proporcionarles piensos artificiales atiborrados de fármacos.

Los peces tienen el más alto consumo de oxígeno de todos los animales de la naturaleza. El consumo de oxígeno es el índice que determina la resistencia físico-aeróbica de un organismo. A mayor consumo de oxígeno (ml. oxígeno x 1Kg x 1' minuto) y angiogénesis fisiológica, mayor resistencia. La salud reina en alta mar, y en este libro

te damos las razones. Murray demostró científicamente que entre los animales que viven en alta mar no existen ni la arterioesclerosis ni el cáncer. Sin embargo, las truchas de río padecen de cáncer cuando alcanzan los cinco años de edad, mientras que las truchas de mar nunca lo sufren. Las arterias de una ballena de ochenta años están igual de sanas que las de una de quince.

En tierra sucede todo lo contrario: reina la enfermedad entre los humanos y entre los animales domésticos sobreexplotados. Los animales «salvajes» viven sanos y en simbiosis con los microbios, y solo enferman cuando los humanos invadimos sus territorios con talas, quemas, plaguicidas y otras prácticas que alteran sus ecosistemas. Y los parques naturales, con sus trochas, se convierten en caminos que siembran la destrucción en la naturaleza y en las culturas nativas en nombre de una culturización falsa que es la máscara del colonialismo más atroz que jamás ha padecido nuestro planeta.

¿Por qué en Estados Unidos, país modelo de las estadísticas, una de cada tres personas amanece diariamente enferma? ¿Por qué el 60% de la población está obesa? ¿Por qué el 90% de las personas se está medicando? ¿Y por qué más del 99% de los ancianos siguen enfermos, a pesar de tanto fármaco?

La respuesta es muy sencilla: porque la salud pública a nivel mundial está enferma, casi en estado infecto-contagioso-septicémico y próxima a entrar en el salón de las terapias intensivas si, urgentemente, no se hace algo basado en el sentido común para evitarlo. Solamente los estados depresivos, la angustia y el estrés consiguiente mantienen a la población mundial, incluidos los niños, acidificada y enferma en casi su totalidad.

Para recetar salud hay que practicarla

Cuando se leen declaraciones de los ponentes en los congresos médicos, sobre todo los de cardiología, el desconocimiento que demuestran sobre lo que es el ejercicio físico aplicado a la salud pública es descomunal. Sus recomendaciones son la prueba evidente: «Realice cualquier actividad física, la que mejor le parezca» o «Practique ejercicio, que es muy bueno para la salud». Demuestran con ello que

la teoría y la práctica, una vez más, no coinciden. Hay detalles que definen situaciones. Cualquiera que se mantenga activo físicamente entenderá lo que afirmo y se dará cuenta de que mi tesis de que para recetar salud hay que practicarla, es desconocida por los profesionales sanitarios, la mayoría de ellos sedentarios.

Por este motivo, el 95% de los médicos y demás profesionales sanitarios ignoran lo fundamental para hablar con propiedad de nutrición y actividad física, y mucho menos del trío mente-estrés-entrenamiento ideomotor, además de la composición del medio interno de los vertebrados, incluido el de los humanos, como no nos cansamos de repetir en este libro. A Linus Pauling los científicos todavía no le han perdonado que derribase dogmas científicos, mitos y paradigmas del oficialismo sanitario global. Por esta razón, le declararon traidor a su patria, Estados Unidos, e incluso le retiraron el pasaporte. En la actualidad aún le ridiculizan por sus recomendaciones sobre las dosis de 5 g diarios de vitamina C.

Sobre el mismo tema destacamos el manto de silencio con el que se ha enterrado al sabio René Quinton, a pesar de ser el descubridor de las Leyes de la Constancia del Medio Interno, leyes irrebatibles que demuestran que el agua de mar isotónica es el medio interno de todos los vertebrados. Quinton, precursor de Warburg y de Pauling, fue otro padre de la fisiología moderna, como Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger, propulsores de la homeostasis. Pero cometió un grave pecado: era un sabio que no tenía títulos.

Como excepción a la regla, hay que reconocer que Nicholas Perricone, en su superventas *Beauty, Health and Longevity*, confirma que el medio interno de los humanos es lo más similar al agua de mar que existe. Además, Bernard y sus colegas coincidieron con Quinton en que los millones de células de los seres vivos flotan dentro de organismos que son auténticas peceras o acuarios, ya que en su mayor parte están formados por agua de mar.

Los dogmas y los paradigmas por encima de los hechos y del sentido común no son lo que más beneficia al cuidado de la salud y la prevención de las enfermedades. Ya señaló Albert Einstein: «Las grandes mentalidades siempre tienen la oposición violenta de los mediocres»,

caso del sabio sin papeles René Quinton. Añádeles a estas palabras el hecho de que los científicos y profesionales de la salud solo creen en lo que saben y tendrás la fórmula exacta de por qué la mayoría de ellos no quieren ni oír hablar del agua de mar.

Los dos puntos básicos en los que se fundamenta la filosofía hipocrática siguen teniendo vigencia hoy en día –el primero, no hacer daño (*primum non nocere*) y el segundo, respetar el poder sanador de la naturaleza (*vis medicatrix Naturae*), es decir, respetar el poder de autorreparación innato de todos los seres vivos–. Los seguidores de Hipócrates deberían cumplir con el famoso juramento: «No importa quién sea, aunque se trate del enemigo, hay que socorrerlo». Por ese motivo uno se queda perplejo cuando los facultativos corren presurosos al rincón del boxeador para examinarle la hemorragia del ojo, de la ceja o de la nariz y autorizarle a que siga recibiendo golpes hasta que le dispensen el KO técnico o mortal.

El caso de las tabacaleras y el negocio que los gobiernos hacen con el tabaco, es el colmo de la hipocresía. Últimamente se han llevado a cabo juicios millonarios contra las empresas tabaqueras, y un artículo periodístico de *El Mundo*, del 19 de agosto de 2006, decía: «Durante los ocho meses del juicio que terminó en junio de 2005, el gobierno llamó a médicos, economistas e informantes de la industria, quienes describieron una campaña de décadas de duración de las tabacaleras para negar u ocultar los peligros de fumar». Millones de inocentes muertos de cáncer por culpa del tabaco. Personas que no fumaban, pero que fueron víctimas de sus esposos o compañeros de trabajo –recuerda que antes se fumaba incluso en los hospitales y en los consultorios médicos– que echaban humo sin parar. Todos tenemos testimonios de esta tragedia que parece no afectar a la conciencia de las autoridades sanitarias gubernamentales. La hipocresía legalizada es cátedra para el aprendizaje de niños y jóvenes en materias como velocidad, tabaco, polución...

Un detalle más: en Estados Unidos, el país de las estadísticas, que cuenta con trescientos millones de habitantes, cada año fallecen solamente en los hospitales cien mil personas por causas iatrogénicas, es decir, inducidas por el médico.

Muerte natural para todos

Tras analizar la desastrosa situación de las condiciones sanitarias en las que vivimos y meditar sobre cómo solucionar la catástrofe en materia de salud que padece la humanidad, llegamos a la conclusión, lo repetimos, de que todos tenemos el «derecho a vivir y morir sanos». Y que no es cierto que después de los sesenta, como asegura Andrew Weil en un mensaje pesimista y catastrofista, «los órganos del cuerpo empiezan a fallar gradualmente», o que «mi energía y mis capacidades empezarán a disminuir y dejaré de ser independiente», porque «tendré más dolores y malestar; menos vigor, capacidad de curación, agudeza de los sentidos, tono muscular, densidad ósea y energía sexual; una pérdida de memoria, de la belleza, arrugas... y una dependencia cada vez mayor de los médicos y de las pastillas». Weil sintetiza lo que piensan quienes ansían explotar económicamente la longevidad. Nosotros demostraremos nuestra tesis del derecho a vivir y morir sanos con hechos comprobadamente científicos.

Las afirmaciones de Weil, uno de los médicos naturistas de más prestigio en Estados Unidos y asiduo en las entrevistas de Larry King en la cadena televisiva CNN, junto con Deepak Chopra, Robert Atkins o Gary Bulls, son la manera de desprogramar o estigmatizar con maleficios y pesimismos médicos a los humanos para que lleguemos a envejecer rabiando de dolor e impotencia.

De la misma manera que una bombilla «muere» y deja de emitir luz cada vez que la apagan, así es como está programado que debería desaparecer la vida a una edad avanzada, es decir, sin traumas ni estallidos de dolor. Sin dar lástima. Sin importunar a la familia. De muerte natural. Todo esto lo confirman los telómeros de los cromosomas.

Capítulo Dos

SOLUCIÓN - PARTE A:
LA NUTRICIÓN

AGUA DE MAR Y NUTRICIÓN ORGÁNICA.
ENTENDER LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Todas las enfermedades son ácidas, y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer.

Otto Warburg

AGUA DE MAR Y NUTRICIÓN ORGÁNICA

Constancia de Quinton *versus* evolución de Darwin

Darwin nos enseñó que en la evolución, la «aceptación y obediencia» a la ley de adaptación al ambiente *rige las formas animales, es decir, la anatomía*. Quinton comprobó de forma científica en 1904 prácticamente lo contrario: que la «rebeldía, desobediencia y resistencia» a la ley de adaptación de Darwin *rige la vida animal de las especies más elevadas y complejas, incluida la humana*. Ante la ley de la evolución planteada por Darwin, Quinton erige las leyes de la constancia del medio interno –*agua de mar isotónica*–, que se basan en la constancia de la *temperatura* y del *pH celular* de las aves y mamíferos en general. Por el contrario, la obediencia de los reptiles los obliga a depender de la temperatura del ambiente para sobrevivir: la mayoría de ellos se vieron obligados a refugiarse en las zonas templadas del planeta cercanas al Ecuador, mientras que los que habitan en áreas más frías suelen hibernar.

Quinton también tuvo sus diferencias con Carnot-Clausius, el padre de la termodinámica, ya que, según este último, en cada reacción atómica se produce una pérdida de materia y de temperatura, por lo que nos dirigimos a una entropía –caos atómico–, algo que en biología no sucede, en opinión de Quinton, quien pone como ejemplo que dos células, un óvulo y un espermatozoide humanos, son capaces de producir los cien billones de células que integran a una persona. Este fue el motivo por el cual se dio la necesidad de cambiar el término «entropía» por el de «entropía negativa», hasta que en 1933 apareció Erwin Schrödinger –con sus importantes contribuciones a

la mecánica ondulatoria y a la física cuántica–, a quien no le pareció apropiada tal expresión, por lo que propuso el término «enentropía».

Las leyes de la constancia del medio interno de René Quinton, con sus cuatro constantes definieron la importancia de la homeostasis o equilibrio que debe mantener todo organismo entre sus células a nivel intra y extracelular. Quinton estableció sus descubrimientos mucho antes de que Otto Warburg y Linus Pauling le diesen la razón y de que Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger –considerados los padres de la fisiología moderna– los confirmasen.

Especial interés tienen las constantes de la temperatura y el pH, que para que exista salud, deben permanecer inalterables dentro de unos límites muy bien definidos: la primera entre 35° C y 42° C y el segundo, entre 7.37 y 7.47. La transgresión de estas constantes se puede pagar con la enfermedad o la muerte. La nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que ofrece el agua de mar es la apropiada para mantener la salud y prevenir las enfermedades.

Sin embargo, Quinton, a pesar de sus éxitos, fue un personaje polémico, al que se opuso casi todo el estatus científico de la época, y fue posteriormente olvidado por los científicos contemporáneos, olvido que se ha repetido con Warburg y Pauling.

Todo esto es necesario para llamar tu atención sobre la diferencia entre nuestra dieta y las demás. Las dietas fracasadas tienen como fundamento el mismo paradigma: ignorar los descubrimientos de la respiración y la nutrición celular, así como las leyes de la constancia del medio interno.

Los aspectos más importantes que se deben considerar al hablar de nutrición y salud son:

- Hambre celular - Nutrición orgánica - Nutrición alcalina.
- Alimentos alcalinos - Alimentos ácidos - Alimentación.
- Desnutrición - Obesidad - Ballenas (similitudes).
- Sopa marina - Agua - Sed - Naufragio.
- Cocina - Vitaminas - Antioxidantes/radicales libres.

- Estómago - Masticación - Beber sólidos.
- Mitos sobre los lácteos - Vegetarianismo - Dietas y falacias.

Salud y enfermedad

Existen varias definiciones sobre la salud y la enfermedad. Una que compartimos proviene del doctor Javier Martínez, que define la salud como «sentir que no se siente nada», mientras que la enfermedad es «la rotura del equilibrio que obligatoriamente debe existir entre el territorio externo donde vive la célula y su medio interno». A ese equilibrio Walter Cannon lo denominó homeostasis.

De esto se desprende que la salud es el estado en el que se da un equilibrio con el cual el organismo automáticamente controla el funcionamiento integral de cada una de las células que lo componen. Este fenómeno se conoce con el nombre de Sistema de Regulación de Base de Pischinger, basado en dos factores fundamentales: la temperatura y el pH. Sin olvidar que todos los componentes de cada una de las células del organismo se hallan en comunicación directa y constante los unos con los otros, de forma que lo que le sucede a una célula pasa a ser conocimiento del resto. Esta es la razón de que todo el cuerpo se sienta molesto por el dolor que produce un golpe en la uña del dedo del pie.

Te recordamos que Otto Warburg, el descubridor de la respiración celular, comprobó que todas las enfermedades son ácidas, y que en los organismos que disfruten de alcalinidad y oxígeno suficiente es imposible que se pueda desarrollar la enfermedad, incluido el cáncer. Y también te recordamos que la obesidad es una enfermedad grave dadas las consecuencias que acarrea, y que deberíamos poner énfasis en su prevención. Esta última es una cuestión que no interesa a los «curanderos de las enfermedades», que *en su afán por cuidar la enfermedad más que la salud, se han convertido en los propagadores de la mayor arma de destrucción masiva que está arrasando con la salud de los humanos y de los animales: los «d-efectos» secundarios de los medicamentos.*

¿Por qué enfermamos?

Por lo que	Comemos
	Bebemos
	Respiramos
	Pensamos
	Ignoramos
Causas de las enfermedades	Genéticas
	Ambientales
	Estilo de vida

Genéticamente podríamos estar programados para vivir con una buena o mala salud. Pero el ambiente en el que vivamos y sobre todo el estilo de vida que escojamos son determinantes para obligar a nuestros genes a rectificar su programación. Dada la inteligencia autorreparable del ADN, si a este le damos la oportunidad de corregir sus errores –con una Asistencia Integral–, se reprogramará, aunque los científicos nos estén bombardeando diariamente con lo contrario. No existe, por ejemplo, ningún gen de la obesidad.

Alimentar no es nutrir

Las personas que hayan decidido conservar su salud y llegar a mayores en las mejores condiciones tienen que someterse, necesariamente, a un estilo de vida que se rija por los principios que hemos enumerado con anterioridad y que, en esta parte del libro, vamos a especificar lo más concretamente posible.

Esto es cierto en especial a determinada edad. La obesidad y el sobrepeso son los factores más comunes que llevan a la mala forma física de los que han sobrepasado los cuarenta años. No es lo mismo alimentarse que nutrirse. Nos alimentamos con comida, pero esta no siempre contiene todos los nutrientes que el organismo necesita. Y cada una de las células que lo constituyen requiere de una cantidad mínima de nutrientes para poder cumplir con sus funciones, sin importar que se encuentre en los músculos, en los huesos, en el cerebro, en la sangre o en el hígado, ya que todas las células se rigen básicamente

por los mismos principios y luego se especializan de acuerdo con sus cometidos. En Estados Unidos y en el resto de los países desarrollados que siguen su dieta, el 80% de la población tiene sobrepeso y el 60% padece de obesidad.

Desnutrición: causa de todas las enfermedades

La deficiencia de minerales orgánicos en un organismo es igual a desnutrición, lo que equivale a decir que es la causa de todas las enfermedades. Es muy habitual que a una persona que está débil por falta de hierro se la diagnostique como anémica. Para subsanar esta deficiencia, se le recomendará hierro y una nutrición a base de alimentos que contengan este mineral. Los resultados serán excelentes, y la persona recuperará su energía y vitalidad, ya que a todas sus células les llegará el oxígeno que obligatoriamente tiene que transportar el hierro contenido en los glóbulos rojos de la sangre en forma de hemoglobina.

Lo que muchos desconocen es que por la deficiencia de otros minerales –como el cobre, el manganeso, el selenio o el zinc– disminuirán peligrosamente sus defensas, encargadas de activar la producción de anticuerpos contra los agentes externos –microbios, compuestos químicos, radiaciones– que le puedan invadir, y se convertirá, por lo tanto, en víctima de bacterias, virus, hongos, parásitos y alimentos y fármacos tóxicos. La mayoría de las personas desconoce que tener un sistema inmunitario fuerte y polivalente contra todos los agentes externos que le pretendan invadir es tan sencillo como solucionar el problema de la anemia.

Destacamos que incluso una enfermedad degenerativa tan grave como la esclerosis múltiple se puede controlar y superar con la nutrición adecuada, tal como lo explican en su libro *The Gold Coast Cure* el doctor Andrew Larson y su esposa Ivy, curada gracias a la nutrición y el concepto holístico del tratamiento y la prevención de las enfermedades que ignoran la gran mayoría de los médicos de todo el mundo.

Alcalinidad/acidez y temperatura: claves de la salud

La mayor parte de los profesionales sanitarios han relegado al olvido el principio fundamental de la salud, la homeostasis, con lo cual

se perjudica la salud pública. Esta homeostasis debe lograrse especialmente en la temperatura y la alcalinidad, que deben ser constantes.

Si la temperatura corporal sube demasiado, por ejemplo cuando se produce una insolación, los músculos se solidifican, como ocurre con un huevo que se ponga sobre el asfalto en un tórrido día de agosto a las dos de la tarde. De la misma manera que se cuajan las proteínas de la clara del huevo, lo hacen las proteínas de nuestros músculos; y si son las del corazón, el infarto está garantizado. También es problemático cuando la temperatura baja a 35° C o menos, ya que se puede morir de hipotermia, como es el caso de los náufragos en los meses más fríos del año.

La temperatura se debe mantener controlada y equilibrada, alrededor de los 36,5°; de lo contrario, aparece la enfermedad. Y para evitar la enfermedad, sudamos si nuestra temperatura aumenta, lo que enfría el cuerpo, o temblamos para producir calor. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de hipotermia durante una experiencia que tuve como náufrago voluntario durante cuatro días nutriéndome e hidratándome exclusivamente con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia. Posteriormente se ofrecerá información sobre los usos del agua de mar en los naufragios.

Todos conocen la importancia del equilibrio en la temperatura. Pero lo que no se difunde, y casi no se sabe, es que el pH del organismo también debe mantenerse equilibrado, con un medio interno alcalino de un pH entre 7.37 y 7.47. Es conveniente recordar, ya que los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los radicales libres, es decir, de $H+$ (hidrogeniones), que si no se inactivan con los antioxidantes, conducen a la acidez y, en consecuencia, a la enfermedad acompañada de inflamación y dolor. La simple ingesta de agua, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar la enfermedad. De hecho, un enfermo es una persona deshidratada.

Cuando el agua se restaura en un organismo, los $H+$ se neutralizan y arrastran hasta los pulmones, el sudor, las heces y la orina para expulsarlos como las excreciones indeseables que son. Por este

motivo, el lema «no estás enfermo, estás sediento», es de gran sabiduría. Y eso se aplica al agua dulce, que alcanza un pH alcalino moderado. ¿Qué efectos producirá el agua de mar, de pH 8.4, la madre de todas las aguas y la más pura de la naturaleza? Por ello, el corazón de este libro se encuentra en el agua marina.

La sed es otro factor al que no se le da la importancia que tiene. Y no se hace porque se ha olvidado que el agua dulce –chorro, manantial, grifo, corriente o natural– es alcalina, por lo que tiene propiedades curativas, ya que es capaz de actuar sobre los cien billones de células que poseemos como una manguera a presión que elimina de nuestro organismo los H+ causantes de la inflamación, la enfermedad y el dolor.

Muchas personas llevan botellitas de agua en la mano, en el automóvil o en el bolso, pero muy pocas saben que la hidratación es básica para prevenir las enfermedades o curarlas.

Es lo que les sucede, por ejemplo, a los «sin papeles» que merodean por los alrededores del injusto muro de la ignominia levantado en la frontera de México con Estados Unidos. A la mayoría de los que llegan a un hospital inmediatamente se les administra un suero intravenoso con una «recarga hidroelectrolítica» que los hidrata gota a gota. En realidad, es una rehidratación escasa o pobre, ya que solo contiene una solución química de cloro y sodio al 9/1000, cuando podría llevar la tabla periódica completa, orgánica, biodisponible y alcalina si en lugar de esa pobre solución los facultativos inyectasen agua de mar isotónica, ya que hemos demostrado científicamente que el agua de mar –plasma marino– es un excelente sustituto del plasma sanguíneo de todos los vertebrados.

Todas las enfermedades son ácidas. Sin embargo, de eso no se habla. Tan importante es mantener la temperatura como el pH equilibrado. Y la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideomotor juegan un papel preponderante en este saludable equilibrio. Explicar esto bajo el prisma que proponemos suponen una gran diferencia entre este libro y cualquier otro que difunda la conservación de la salud o la prevención de las enfermedades, debido a que la mayoría ignora el tema de la nutrición alcalina dentro del concepto de la Asistencia Integral.

El sistema de regulación de base de Alfred Pischinger, rector presente en todas las células de un organismo, tiene la clave de mantener la homeostasis del pH y la temperatura. Cuando se acidifica el medio interno celular o se altera su temperatura, la enfermedad se hace presente y, como consecuencia, los microorganismos atacan. Lo mismo sucede cuando nos sometemos al estrés mental, culpable de las descargas de adrenalina que también acidifican el organismo. Los microbios no son la causa de las enfermedades infecciosas, son la consecuencia de la alteración de la homeostasis.

La falta de micronutrientes, minerales y vitaminas desencadena la acidez, y la desmineralización ósea u osteoporosis es la consecuencia de la necesidad del organismo de recurrir a sus reservas óseas de minerales, especialmente calcio, que son imprescindibles para apagar las llamas de la acidez. Todas las enfermedades son ácidas, como acertadamente señaló Otto Warburg.

La salud de los mamíferos acuáticos

¿Por qué los científicos no investigan determinados hechos comprobados en alta mar, tales como que las plantas (algas y fitoplancton) y los animales marinos (peces, mamíferos y zooplancton) no padecen enfermedades infecciosas ni degenerativas? Estos hechos son precisamente los pilares en los que se basan las recomendaciones que damos en el libro, así como la causa de la excelente salud que disfruto a mi edad.

Revisando la biblioteca de la Rosenstiel School of Marine and Athmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami, situada en el Virginia Key de la bahía de Biscayne, leí a varios autores especialistas en fisiología y comportamiento de los peces (Hoar, Randall, Farrel, Perrin, Couch y Overstreet, entre otros). Todos ellos afirman que los peces de alta mar no enferman y, por lo tanto, no padecen de enfermedades infecciosas contagiosas o epizootias, lo que también ratifica Maynard Murray. Además, Hoar y sus colaboradores insisten en que los peces no tienen sistema linfático.

A cualquier observador-investigador, que puede ser desde un niño hasta el más común de los ciudadanos, pasando por los científicos,

estas afirmaciones le harían pensar: «¿Por qué no enferman los peces y por qué no tienen sistema linfático? ¿Será porque no lo necesitan?». Pues bien parece que a los autores que «inspiraron» mis preguntas ni se les ocurrió pensarlo ni averiguarlo.

Salud marina

Los tres ejes en los que se basa el poder preventivo-curativo del agua de mar son:

- Recarga hidroelectrolítica.
- Reequilibrio de la función enzimática.
- Regeneración celular consiguiente.

Los Laboratorios Quinton han añadido un cuarto eje: la *homeopatía*. No hay una sola terapia, ya sea de la medicina tradicional o de la alternativo-complementaria, incluida la homeopatía, que no busque estos ejes que, cuando están equilibrados y funcionando, rigen la salud, pero que si los desequilibramos, desencadenan las enfermedades. Este mecanismo fisiológico de la homeostasis se basa en el sistema de regulación de base de Pischinger controlado por el equilibrio electrolítico entre la célula y su medio, que es agua de mar isotónica y que, automáticamente, controla el pH y la temperatura corporal, como ya se ha explicado. Cualquier sustancia extraña al organismo puede desequilibrarlo, incluidos los medicamentos recetados por los médicos. Posteriormente ampliaremos el tema de los tres ejes y la homeostasis.

Los homeópatas no terminan de asimilar que el agua de mar es el tratamiento homeopático por excelencia, tanto para prevenir las enfermedades como para curarlas. En los océanos la dinamización –esos golpecitos que se dan a los envases homeopáticos en los laboratorios– de los nutrientes marinos se realiza de un modo natural y automático. Además, los elementos que se encuentran en la sopa marina son orgánicos, biodisponibles y con todo el potencial alcalino preciso para satisfacer las necesidades imprescindibles de todas las células de un organismo.

La panacea del poder curativo del agua de mar

La primera célula, que dio origen a la vida de las especies en el planeta, se creó en el mar. En ese mar se unieron todos los elementos o minerales existentes con un agua de la más pura calidad, lo que dio origen a la unidad perfecta de la naturaleza, la célula. Esta célula después se multiplicó, o clonó, como dicen ahora, muy elaboradamente para lograr el Adonis perfecto. El poder del agua de mar que originó la primera célula y que dio origen a ese Adonis es el mismo poder que tiene ahora, en pleno siglo XXI. El agua marina sigue conteniendo todos los elementos de la tabla periódica y también la sabiduría para curar las enfermedades. Y lo que es más importante, para prevenirlas.

Y de la misma manera que para sentar las bases de la construcción de una casa hay que hacer una mezcla proporcionada de los componentes que la van a integrar (yeso, cemento, etc.) y agua, en el organismo la mezcla de los minerales con el agua de mar cumplirá con su misión primordial de mantener indestructible y en las mejores condiciones de conservación el edificio humano. Los milagros, que los científicos no admiten, SÍ existen. Los hechos lo demuestran, aunque los profesionales de la salud traten de poner tierra sobre el asunto con los famosos: «Eso es imposible, el diagnóstico era erróneo», «Confundieron el historial clínico» o «El enfermo estaba equivocado».

Los tres ejes de la panacea

La panacea del agua de mar basa su poder curativo y preventivo en tres ejes que actúan equilibradamente gracias a la información que les suministra la sabiduría innata del ADN marino, el mismo que dio origen a la primera célula, sana y sin mutaciones. Estas mutaciones son la excusa para justificar la ignorancia de los profesionales sanitarios cuando fracasan sus diagnósticos y tratamientos, por ejemplo cuando no tiene éxito la vacuna contra la gripe que proponen para «todos los niños y ancianos» al final de cada verano. El agua de mar realiza, como ya se ha dicho:

1. UNA RECARGA HIDRO-ELECTROLÍTICA. Rehidrata al mismo tiempo que suministra la totalidad de los más puros y orgánicos minerales (electrolitos) en una forma fácilmente asimilable.

2. Un reequilibrio de la función enzimática, sin la cual es imposible el funcionamiento de los mecanismos de la autorreparación que rige el ADN y la salud consiguiente.
3. Una regeneración celular. Regenera las células individualmente debido a que les suministra todos los elementos imprescindibles para su buen funcionamiento, con lo que el organismo vuelve al equilibrio homeostático que se materializa en la recuperación de la salud.

Homeostasis o equilibrio

En estos tres ejes que, repetimos, todas las terapias persiguen, incluidas las quirúrgicas, se basa la recuperación de la salud perdida, sin importar la causa. Lo que no son capaces de entender los médicos y otros profesionales de la salud es que en el agua de mar existe la información del equilibrio específico que, en los casos de recuperación y cura de las enfermedades, es fundamental.

En la homeostasis no cabe el concepto de la angiogénesis tumoral o de la «inhibición» de la angiogénesis tumoral que los «científicos» utilizan sin tomar en cuenta que su tratamiento no es específico para el cáncer. Y al no ser específico, como el caso de los antirretrovirales en el sida, las defunciones «legales» por iatrogenia se cuentan por millones. Suponen los oncólogos que eliminar el suministro de sangre y nutrientes a las células cancerosas es el final de la enfermedad, pero no consideran que al mismo tiempo que suprimen la nutrición que aportan las arteriolas al tumor, también eliminan la nutrición de las arteriolas, por ejemplo, que alimentan a las células de la musculatura del corazón. Y, además, mientras no hagan desaparecer la acidez y suban el pH, el problema no se solucionará, por más quimioterapias, radiaciones y cirugías que utilicen, todas iatrogénicas. Las curas esporádicas contra el cáncer, que aseguran obtener los médicos con sus tratamientos tóxicos, son la consecuencia de la autorreparación «milagrosa» en la que no creen. El 99% de los casos que garantizan curar son temporales y se hallan bajo tratamientos tóxicos que normalmente hacen reincidir el cáncer a los dos años y medio de haber

comenzado las terapias de los protocolos convencionales (a este respecto, puedes consultar el libro *Knockout* de Suzanne Somers).

Cuando en el organismo prevalece la homeostasis, la panacea del agua de mar obra «milagros». De hecho, los milagros son diarios si nutrimos al cuerpo de una manera orgánica, biodisponible y alcalina con todos los elementos que necesita para que la célula cumpla con sus funciones.

Si en un organismo entra un agente extraño, un invasor biológico, inmediatamente el sistema inmunitario lo inactivará con sus defensas. Las agresiones cotidianas son rechazadas porque el organismo ya está preparado y ha elaborado anticuerpos que lo defienden gracias a su memoria celular, ya que esta memoria se mantiene al día, sin importar la fecha de la primera agresión, gracias al ADN.

El problema reside en que nos exponemos demasiadas veces a innumerables agresiones y, en ocasiones, a nuevos agentes invasores muy poderosos por su toxicidad. Si el poder de los agentes agresores externos supera a nuestro sistema inmunitario en cantidad y toxicidad, este fallará debido a la desnutrición celular, por lo que sobrevendrá el fin de la homeostasis y, en consecuencia, la enfermedad.

Mientras tengamos a cada una de las células de nuestro organismo en equilibrio con su medio interno –agua de mar isotónica–, disfrutaremos de salud. ¿Por qué? Porque cada célula es capaz de mantener el equilibrio de forma autónoma si recibe toda la nutrición que necesita –orgánica, biodisponible y alcalina– para que sus organelas puedan trabajar transformando y produciendo los componentes fundamentales para estar nutrida. La célula produce proteínas y grasas, además de ser capaz de eliminar los agentes invasores, del tipo que sean.

Existe un potencial de destrucción de estos agentes que todavía los científicos no han sido capaces de descifrar, pero que los hechos demuestran que funciona si es apoyado por una nutrición correcta. Así, por ejemplo, los lisosomas producen enzimas que eliminan cualquier material tóxico u extraño que invada el medio interno. Pero para ello necesitan unos elementos esenciales, los minerales, a veces en cantidades infinitesimalmente tan pequeñas como de 10^{-18} –prácticamente memoria «homeopática»–. Las enzimas que nos defienden

precisan esos elementos traza que los científicos desconocen, pero que el agua de mar contiene, porque, recuerda, fue de los océanos, de sus aguas, de donde surgió la primera célula y con ella la vida.

Por ejemplo, una carencia de molibdeno –mineral poco conocido–, que en cantidades mínimas es imprescindible para que otro mineral, el hierro, se fije en el organismo e impida una enfermedad tan conocida como la anemia, es causada por un estado de desnutrición. Otro ejemplo sería el cáncer de piel, como los denominados carcinomas de las células basales y de las células escamosas. El doctor Bill Cham descubrió que había ciertos componentes en la berenjena de los que, tras un proceso metabólico, el organismo era capaz de obtener ciertos elementos que activaban la acción de las lisozimas de los lisosomas, capaces de destruir y eliminar los dos tipos de cáncer mencionados.

Resulta indudable que, desde el punto de vista de la prevención, que es el que proponemos en este libro, si las células se mantienen en equilibrio con su medio interno gracias a la nutrición que les proporciona el agua de mar –lo cual les aporta todos los minerales que precisan para su óptimo funcionamiento–, nadie tiene por qué enfermar de cáncer ni de otras patologías.

El agua de mar sí es una panacea, teóricamente. Una panacea que, para ser eficaz y pasar de teórica a práctica, necesita que en su camino no se le coloquen obstáculos. El obstáculo más grande es un *estilo de vida* equivocado. Y, precisamente, el estilo de vida adecuado y saludable es el que desconocen muchos profesionales de la salud. Conjugar el agua de mar con un estilo de vida saludable, en beneficio de la salud pública, a través de la Asistencia Integral, es el objetivo de este libro. Y recuerda, somos gratuitamente autorreparables.

Relajamiento marino

Por si fuera poco, los peces viven «meciéndose» relajadamente acariciados por el vaivén de las olas que mantiene a los cardúmenes de las diferentes especies marinas en constante movimiento. Y solo se estresan, pero positivamente, cuando van en busca de comida o huyen de un depredador. En cambio, los humanos nos estresamos constante, nociva e innecesariamente, la mayoría de las veces por

razones estúpidas, como consecuencia de lo que pensamos, que casi siempre contiene una carga negativa acumulada que, inexorablemente, terminará por estallar. Los pensamientos negativos causan el estrés celular y mental que, a su vez, origina las descargas de adrenalina y catecolaminas –radicales libres–. Estas se convierten en otra de las causas de la acidez de nuestro medio interno, que, por si fuera poco, se agrava si además nuestra alimentación es también ácida. Todo ello, a corto o medio plazo, desencadena esas epidemias contemporáneas de moda que sufrimos, o sufriremos, como la obesidad, si no les ponemos remedio con las propuestas gratuitas que recomendamos en este libro.

Los microbios y parásitos, que son nuestros inofensivos compañeros de viaje por el planeta Tierra, se activan cuando maltratamos nuestro medio interno acidificándolo. Por lo tanto, una actividad microbiana negativa es la consecuencia y no la causa de nuestras enfermedades, algo que la mayoría de los científicos y profesionales de la salud no tienen en cuenta. Cuando alteramos el pH de nuestro medio interno –el agua que ocupa el 70% del volumen de nuestro cuerpo–, vienen las enfermedades, todas ácidas, como consecuencia de la pérdida del equilibrio homeostásico, en el cual el pH, la temperatura, los minerales y el agua de mar son los protagonistas.

De todo lo dicho se deduce que si imitamos a los peces, permaneceremos sanos. Si los animales marinos no precisan un sistema inmunitario, ni la médula ósea de los huesos largos –no tienen huesos tipo fémur– para producir las defensas capitaneadas por los glóbulos blancos, ¿será porque no los necesitan? Por el contrario, los peces de piscifactoría, debido a la falta de libertad y a la alimentación artificial que reciben, enferman e incluso reciben vacunas, como los humanos, como una «compensación» por haberles coartado la satisfacción de sus instintos, especialmente el de la libertad.

En la ganadería ecológica se imita a los peces de alta mar que no están bajo la influencia de los científicos. A los peces y mamíferos marinos nadie los vacuna, ni les administran tóxicos tales como parasiticidas, antibióticos, hormonas, tranquilizantes y similares. La naturaleza nunca necesitó médicos ni farmacias para sobrevivir. Los

cerdos, las gallinas y los conejos ecológicos, por ejemplo, viven libres y felices, como los peces. A ellos tampoco los vacunan ni les dan fármacos y se alimentan con lo que encuentran en su ambiente o con piensos orgánicos.

La naturaleza ya resolvió, desde sus comienzos, todo lo que la biotecnología anda buscando en el genoma. Los científicos y los profesionales sanitarios, como buenos aprendices de brujo, se olvidaron de que, gracias al ADN, somos autorreparables, y no por milagro.

Energía marina

Mynard Murray, autor de *Sea Energy Agriculture* (1970), comprobó científicamente que en alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen enfermedades degenerativas o crónicas, al igual que las plantas y algas marinas (excepto las cercanas a las costas), que tampoco sufren plagas ni enfermedades, ya que todos los habitantes del mar están perfectamente nutridos con los minerales que contiene el agua en la que viven. Donde hay nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, además de un adecuado consumo de oxígeno, no existen las enfermedades.

Orgánico y biodisponible frente a químico: los minerales –metales, metaloides, trazas, micronutrientes– orgánicos se caracterizan por integrar «sales minerales orgánicas» formadas por ácidos como los fumaratos, succinatos, gluconatos, citratos o picolinatos, que se absorben fácilmente en el organismo, ayudados por la vitamina D_3, sobre todo el calcio, que se asimila mejor en forma de citrato que de carbonato –tiza– o gluconato. Por el contrario, los «-atos» químicos que vende la industria farmacéutica –vitaminas y minerales– son inorgánicos, tóxicos y en absoluto biodisponibles, es decir, no se encuentran en las cantidades infinitesimalmente pequeñas y exactas que necesitan las enzimas, las auténticas promotoras del metabolismo.

Por otra parte, los animales de vida marina son los de más alto consumo de oxígeno del reino animal. Esto solo sucede en el mar. En la zona terrestre del planeta, tanto los humanos como los animales y los vegetales nos hemos convertido en el caldo de cultivo propicio para seguir desarrollando las plagas contemporáneas que están

diezmando las cosechas y la salud humana y animal. Para solucionar estos problemas, este libro propone soluciones sencillas y gratuitas.

Mynard Murray, en el anteriormente citado *Sea Energy Agriculture*, Charles Walters y Donald Jansen, *Fertility from the Ocean Deep* –con quien hemos mantenido conversaciones muy interesantes–, demostraron que los animales alimentados a base de plantas fertilizadas con sales marinas aumentan su producción y viven sanos gracias a ello y a que no se les administran antibióticos, hormonas, vacunas, parasiticidas ni otras drogas utilizadas en las producciones masivas. Murray comprobó científicamente las diferencias de peso, tamaño y calidad entre el ganado vacuno, porcino, piscícola y aviar criado con la sal gema diluida y el criado de acuerdo con los métodos oficiales o tradicionales del estatus agrícola. De la misma manera, las plantas fertilizadas con sales marinas disueltas en agua dulce tampoco enferman, ni padecen de plagas; por el contrario, aumentan su rendimiento en cantidad y calidad.

El cuento de los alimentos «orgánicos certificados frente a los convencionales» es pura política y miles de millones de dólares de por medio, según se deduce de la lectura del libro *What to Eat*, de la doctora Marion Nestle, profesora de nutrición de la Universidad de Nueva York. Nestle profundizó en el tema, pero se olvida –o desconoce– de que los humanos somos en un 70% agua de mar isotónica. Tampoco le da importancia al pH de los alimentos. Ignora asimismo que todos los alimentos se pueden enriquecer con los minerales del agua de mar, especialmente los que son sometidos a la cocción. Hablar de los alimentos vegetales o de origen animal y extenderse en el certificado de origen, por más que sea profesora de la Universidad de Nueva York, para especular con los nutrientes que contienen los productos orgánicos, pagados a precios prohibitivos para la mayoría de los ciudadanos, es contribuir al aumento de la angustia estresante y al complejo de culpabilidad de los que no pueden pagar fortunas para «comer sano». Y eso podría ser gratis, especialmente en la costas, si se informara a los ciudadanos sobre algo tan elemental, orgánico y gratuito como el agua de mar.

Cuando comenzamos a «investigar» la imposibilidad de que los animales marinos de alta mar padezcan enfermedades contagiosas,

llegué, a través de la aplicación de algo tan sencillo como es el sentido común, a ciertas conclusiones muy simples. Averigüé que los peces y los mamíferos marinos, en alta mar, viven en un ambiente cuyo pH es, de media, de 8.2, es decir, alcalino. Ya ya sabes que todas las enfermedades son ácidas. Cuando un organismo se acidifica, al bajar su pH a menos de 7, y además es deficiente en oxígeno, las enfermedades se desencadenan.

Que el pH suba o baje depende de tres factores: la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideomotor (mente-estrés). Si un ser vivo se sirve de una buena nutrición alcalina, practica ejercicio racionalmente y controla el estrés con la relajación, es imposible que en él aparezca la enfermedad. No obstante, esta idea tan simple, que se aprecia en la naturaleza continuamente, se les ha escurrido a los científicos por entre los dedos de las manos como si fuese agua de mar.

Los peces no solo viven en un medio alcalino, sino que el agua que beben y absorben por las branquias para respirar contiene todos los nutrientes fundamentales, es decir, los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica completa, orgánica y biodisponible (oligoelementos en cantidades tan infinitesimalmente pequeñas como de 10^{-18}). Por otro lado, pasan la mayor parte del tiempo ejercitándose físicamente de un lado para otro, ya sea en cardúmenes que les sirven de protección o en solitario, lo que aumenta su capacidad de consumo de oxígeno. La vida es movimiento, y la salud y la vitalidad se adquieren y se conservan con la actividad física.

Vitalidad piscícola

Los animales, fundamentalmente los marinos, son un ejemplo que deben imitar los humanos para lograr el derecho que todos tenemos a vivir y morir sanos, si aprendemos cómo hacerlo. Todo lo que ya se ha comentado que puede funcionar en los humanos para el beneficio de su salud y la prevención de las enfermedades se aplica ya en los seres vivos que habitan en alta mar. En las costas contaminadas por los humanos, por el contrario, todo ello falla estrepitosamente debido al «progreso industrial y farmacéutico».

Sin embargo, da la sensación de que a determinados gremios científicos y políticos les resulta mejor negocio cuidar la enfermedad

que cuidar la salud. Para ellos, los millones de ancianos enfermos –el 95% lo están– y los más jóvenes que se medican diariamente representan algo más que un problema de salud que deben resolver. Y te puedes imaginar a qué me refiero.

Está comprobado que en alta mar y en algunas costas privilegiadas, los peces, los mamíferos marinos (ballenas, delfines, manatíes, focas, leones y osos marinos), las plantas marinas y los corales no padecen de enfermedades. Según Murray, Young y Overstreet, se debe a que en el agua de mar están todos los nutrientes –tanto los macronutrientes, como los oligoelementos o micronutrientes– imprescindibles para el funcionamiento de las enzimas, en su forma orgánica y biodisponible, y en un ambiente alcalino, tal como preconizaba Quinton hace más de un siglo. Quinton coincidió con los padres de la moderna fisiología en que somos auténticas peceras en las que cien billones de células se cultivan en el 70% de nuestro volumen corporal, que es agua. En lo que no estuvieron muy acertados la mayoría de los fisiólogos fue en no darse cuenta de que esa agua, en todos los vertebrados, es de mar, algo que comprobó científicamente Quinton en 1904 pero que siguen ignorando el 99% de los biólogos, médicos y otros profesionales de la salud.

En algunos libros de nutrición se hace referencia a la espirulina y otras algas de mayor tamaño, y se señala que por contener clorofila son antioxidantes alcalinizantes, motivo por el cual se recomiendan encarecidamente. Lo que no se indica es que los mayores consumidores de agua de mar son las algas. Y que en esa agua se encuentran los nutrientes y la alcalinidad que estimulan la producción de las defensas, en forma de antioxidantes, que tienen la capacidad de inactivar los radicales libres.

Somos autorreparables: nos curamos solos

El cuerpo humano desea estar sano, y su dueño también. No nos curan los médicos, nos curamos nosotros solos, aunque tengamos que soportar, además, el sobrepeso de la «ayuda» de ciertos «d-efectos» secundarios de los fármacos que se recetan tan alegremente. El organismo, sin necesidad de buscar repuestos ni ayuda de nadie, tiene

la capacidad, si no se le impide, de regenerar diariamente un trillón de células que conservan la memoria genética de sus antecesoras. Por esta razón, si no interrumpimos el mecanismo de la autorreparación alterando el equilibrio homeostático del organismo, permaneceremos sanos.

Estamos diseñados para nacer y vivir sanos. Incluso para morir sanos. Equilibrados. Sin enfermedades. La enfermedad es la consecuencia de la pérdida del equilibrio de algunos componentes del organismo. Un automóvil nuevo funciona uniforme y equilibradamente. Cuando una de sus partes se daña, todo el vehículo se resiente. Si el daño es importante, puede pararse y no arrancar, e incluso quedar inservible y acabar en el desguace. El cuerpo humano, salvo en casos de catástrofe, no necesita que nadie lo lleve al «taller-hospital» para ser reparado. El 90% de las enfermedades se curan solas, debido a que todos los seres vivos son autorreparables, incluidos los humanos.

El problema es que nuestros mecánicos, es decir, la mayoría de los médicos que nos tratan de reparar, lo único que hacen es recetar, porque eso es lo que les enseñaron. Y eso no tendría que ser negativo en sí mismo. Lo que ocurre es que todos los medicamentos que recetan tienen «d-efectos» secundarios. Los medios de comunicación se encargan, casi a diario, de confirmarlo. En la universidad, se entrena a los médicos para tratar enfermedades, y más las agudas que las crónicas. Estas últimas se han convertido en auténticas epidemias contemporáneas que deberían tratarse desde el punto de vista de la prevención, ya que todas se pueden prevenir si se lleva un adecuado estilo de vida. Y por si fuera poco, los médicos aprenden a tratar la enfermedad, pero no al paciente, de un modo integral (mente-cuerpo y estilo de vida) o a su entorno familiar y social. Estos comportamientos de los profesionales sanitarios frenan el derecho natural e instintivo a la autorreparación, obstruyéndolo con sus recetas. La asistencia al paciente debe ser holística, y esto es lo que defendemos en este libro; cualquier otro camino no hace más que fomentar la enfermedad.

Como nutricionista –con títulos universitarios incluidos–, puedo asegurar con autoridad moral que en las facultades de medicina tradicionales a los estudiantes no se les imparten ni las materias de

nutrición, ni las del ejercicio físico, ni las relacionadas con la mente. No me cansaré de repetirlo, ya que considero que son temas imprescindibles para conservar la salud y, en consecuencia, para que podamos vivir y morir sanos.

Esto demuestra que los profesionales de las ciencias biológicas, incluidos los médicos y los científicos, son víctimas de algunos paradigmas y dogmas académicos. La ignorancia sanitaria ha ido engordando como si fuese una bola de nieve rodando por las laderas de la contradicción, incapaz de aplicar el sentido común a la realidad de los hechos. La frase de Young: «Todos los libros son una copia los unos de los otros. La prueba son los errores fielmente reproducidos», sería igualmente aplicable a ciertos errores didáctico-académicos aprendidos en algunas universidades.

Que los humanos somos auténticas peceras con cien billones de pececitos (células) que nadan en un medio interno (agua de mar), es un hecho tan cierto como innegable. Y de la calidad del agua de mar de nuestra pecera humana dependerá la salud de las células de los órganos que la habitan.

QUÍMICO Y ÁCIDO *VERSUS* ORGÁNICO Y ALCALINO

Alimentos ácidos y alcalinos

El pH es uno de los temas más abandonados por los profesionales sanitarios tradicionales, entre ellos los nutricionistas que elaboran la famosa y globalizada pirámide alimentaria. No basta con decir que hay que comer más frutas y verduras. Es imprescindible explicarle a la gente qué son los alimentos alcalinos y qué significa el término «alcalinidad» en el organismo de una persona. Si «todas las enfermedades son ácidas, y donde hay alcalinidad y oxígeno no pueden existir la enfermedad, ni siquiera el cáncer», como afirmó Otto Warburg, ya va siendo hora de que las autoridades sanitarias averigüen por qué la inmensa mayoría de los ciudadanos están obesos y enfermos.

Sobre la pirámide alimentaria, la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en colaboración con su máximo representante, el doctor Walter Willet, ha hecho una crítica contradictoria en el libro *Eat, Drink, and Be Healthy*. Y es contradictoria, porque en su página 146 dice textualmente: «Más de la mitad de su peso corporal es similar a los océanos de donde nació la vida».

Los nutricionistas y profesionales sanitarios, por ignorancia de los principios fundamentales de la fisiología descubiertos por Warburg, aplican principios que consideran imprescindibles cuando, en realidad, son contrarios a los más elementales fundamentos de la nutrición orgánica. Estos profesionales recomiendan la leche y sus derivados, que son ácidos, como principales fuentes de calcio (CA+) para niños, adolescentes y ancianos, y especialmente para las mujeres menopáusicas. Da la sensación de que los médicos nunca se han preguntado: «¿De dónde logran las vacas y otros rumiantes el calcio?». Vacas que solo tienen una alimentación vegetal y no beben leche. En cuanto a las mujeres que padecen de osteoporosis, la mayoría de las veces es ocasionada por la iatrogenia que, a su vez, fue «recetada» por esos mismos profesionales sanitarios que ya se cansaron de administrarles hormonas que acabaron con la densidad ósea de sus esqueletos, motivo por el cual sufrieron o sufren fracturas de cadera, cuello de fémur y vértebras.

Los médicos y nutricionistas, por supuesto, no le dicen a la gente que lo más importante para obtener y fijar una suficiente cantidad de calcio en los huesos, procedente de una nutrición adecuada, es tomar el sol, porque son sus rayos ultravioleta los que sintetizan, de forma gratuita, las vitaminas D_1 y D_3, sin las cuales el Ca+ y otros minerales no podrían depositarse en los huesos y hacer que el esqueleto posea una densidad ósea óptima que soporte el peso corporal y, además, sea la «despensa» que almacene calcio para cuando el organismo lo necesite en el proceso de mantener su medio interno alcalino y equilibrado. El Ca+ cumple múltiples funciones y es imprescindible para la conservación de una buena salud.

Una sustancia ácida es aquella capaz de liberar iones de hidrógeno (H+). Así, el ácido clorhídrico (HC_l) en el agua (H_2O) es capaz de

descomponerse en cloro (Cl-) e hidrógeno. Por su parte, una sustancia alcalina es aquella capaz de liberar iones oxhidrilo (HO-). La acidez de una solución depende de la concentración de iones de H+ que contenga en un volumen determinado, mientras que la alcalinidad de una solución es proporcional a la concentración de iones oxhidrilo y de su constante de disociación. En el agua pura, la cantidad de iones H+ y HO- se mantiene en equilibrio.

Alimentos alcalinos son casi todos los vegetales que contienen minerales, especialmente los de color verde. Las proteínas del pescado y los mariscos, en general, son menos ácidas que las de los animales terrestres, ya que en su origen viven en un medio ambiente alcalino, el agua de mar o la dulce –esta última, si es pura y no está contaminada, también es alcalina–. Es conocida la propiedad alcalina de la clorofila, con la que se preparan zumos y soluciones alcalinizantes, muy utilizadas en el estilo de vida naturista. *El color verde de los vegetales se debe a la clorofila, que equivale a la hemoglobina de la sangre humana y animal*. La hemoglobina está constituida por moléculas de carbono (C), hidrógeno (H), oxígeno (O_2) y nitrógeno (N) alrededor de un átomo de hierro (Fe). Y la clorofila contiene las mismas moléculas, pero alrededor de un átomo de magnesio (Mg). Ambas, la hemoglobina y la clorofila ayudan a transportar y distribuir el oxígeno.

Es de destacar asimismo que la fibra de los vegetales ayuda a absorber los ácidos en el tracto digestivo para que sean expulsados con las heces y no penetren en el organismo. Igualmente, los germinados de ciertas plantas como la alfalfa son alcalinizantes por su alto contenido en clorofila.

Alimentos ácidos son todos los «blancos», es decir, la leche y sus derivados, el azúcar, la harina, las pastas, el arroz y similares, así como los productos elaborados con ellos, por ejemplo los helados, los pasteles o los caramelos, sin olvidar todas las bebidas gaseosas, tan de moda. Y entre las carnes, la roja es la más ácida.

Mitos sobre el calcio, el sol y las vitaminas D_1 y D_3

La ignorancia sobre el calcio es mayor de lo que los mismos profesionales sanitarios pudieran imaginar. La hipercalcemia, o aumento

del calcio en la sangre, es uno de los parámetros que analizan los médicos en los análisis y que a muchos, erróneamente, les hace creer que las personas tienen demasiado calcio en el organismo, por lo que les recomiendan que disminuyan las dosis utilizadas como tratamiento contra la osteoporosis. Además, los médicos alarman innecesariamente a los pacientes pronosticando que ese exceso de calcio puede convertirlos en candidatos a padecer cálculos en el sistema urinario. Es posible que si no estás familiarizado con las ciencias biológicas, las explicaciones que siguen te parezcan algo áridas, pero cremos imprescindibles ciertas explicaciones que avalen nuestra posición sobre la salud, ya que hemos comprobado cómo muchos profesionales no les prestan atención a temas fundamentales de la prevención porque, posiblemente, los hayan olvidado o incluso ni siquiera los hayan aprendido.

La presencia de más calcio del considerado normal en la sangre es resultado de una deficiencia de calcio, ya que el organismo, debido a la acidez causada por una mala alimentación (desnutrición) y a las descargas del estrés, les roba a los huesos este mineral para apagar el fuego de la acidez. El Ca+ de los huesos, igual que un bombero en una situación de emergencia, viaja a toda velocidad y en grandes cantidades por la sangre camino a la primera línea de fuego, donde se combaten las llamas de la acidez. Esto origina una descalcificación de los huesos que implica que se presente la osteoporosis. El calcio y otros minerales son los «bomberos apagafuegos de las llamas de la acidez». Para neutralizar una parte de acidez, se necesitan veinte partes de alcalinidad, que se obtienen robándoles el calcio a los huesos.

Por otro lado, los riñones, para neutralizar la acidez que produce el nitrógeno de las proteínas ingeridas con los alimentos, también le roban calcio a los huesos. La osteoporosis, a su vez, se hace presente como consecuencia de la falta de sol y de las vitaminas D_1 y D_3, lo que impide la absorción en el intestino delgado del Ca+ de los alimentos, que en muchas ocasiones no contienen suficiente calcio ni otros minerales que son imprescindibles para la absorción de este, como por ejemplo el magnesio, el boro y el flúor. La carencia de calcio en las coyunturas óseas articulares es el comienzo de la osteoporosis, ya que al iniciarse la destrucción de los huesos, los cartílagos y las cápsulas

articulares, las vainas sinoviales, las sinovias, los meniscos y los ligamentos y tendones que tan sutil e íntimamente se insertan en los perímetros articulares, se desencadena el desgaste de las articulaciones, con inflamaciones que llevan al dolor, a la cojera e incluso a la silla de ruedas, para finalmente desembocar en una muerte, después de pasar por el lúgubre tratamiento de las terapias intensivas. Esta tragedia se podría evitar de forma gratuita en el 95% de los casos.

El calcio también se moviliza de los huesos a las articulaciones cuando en estas hay algún problema. La pituitaria o hipófisis instruye a la glándula paratiroides para que la calcitonina comience a funcionar y libere el Ca+ de los huesos, que pasa a la sangre. La calcitonina, en caso de hipocalcemia, construye depósitos de calcio en las articulaciones para causar dolor en ellas, con la finalidad de que no se muevan, y así se eviten las fracturas, especialmente de la cadera, el hombro, el cuello del fémur, la tibia, el húmero y el radio.

El ejemplo más conocido es el de las «calcificaciones» que aparecen en la articulación del hombro, denominadas bursitis. Estos depósitos de calcio a menudo confunden a ciertos profesionales sanitarios, no muy duchos en la materia, que los interpretan como exceso de Ca+ en el organismo y ordenan que se disminuya su ingesta, con lo que, una vez más, provocan lo que pretendían curar: fracturas causadas por la osteoporosis como consecuencia de la iatrogenia inducida por el médico que ordenó rebajar la cantidad de calcio en la sangre. Y todo porque los dogmas y paradigmas científicos, que nos han hecho creer a base de tanto repetirlos, llevan a la firme convicción de que el sol es nuestro enemigo, causante del cáncer de piel y de sus malignas metástasis, cuando en realidad no es más que nuestro aliado para combatir la osteoporosis.

Resumiendo: las hormonas calcitonina y paratiroidea, las vitaminas D_1 y D_3, el calcio y el sol son las asignaturas pendientes de la salud pública en todo el mundo. La vitamina D_1, sintetizada gracias al astro rey y convertida en el *hígado* y los *riñones* en vitamina D_3, le permite al organismo acumular calcio en los huesos y reforzar su *densidad ósea*. Este mineral tiene dos funciones primordiales: una, construir los huesos, base fundamental de la estructura corporal, y otra, actuar

como apagafuegos, dada su capacidad de alcalinizar el medio interno. Sin olvidar el papel de autorreparación que cumple en la formación del callo óseo en las fracturas, como coprotagonista junto a los osteoblastos y los osteoclastos.

- Con sol → vitamina D_1→ vitamina D_3 → calcio → hipófisis → paratiroidea → calcitonina = SALUD.
- Sin sol → calcitonina y paratiroidea → depósitos Ca+ → dolor = prevenir fracturas.
- Hipercalcemia falsa → Hipocalcemia real = OSTEOPOROSIS.

Al sol y a las radiaciones ultravioleta se les da la categoría de los villanos de la película debido a la propaganda de la industria cosmética. Sus detractores no se dan cuenta de que sin él no habría vida, y que sin sus radiaciones ultravioleta y sin el colesterol de la piel, las vitaminas D_1 y D_3 no se sintetizarían en el organismo y, por tanto, no se facilitaría la absorción de calcio y otros minerales. Como consecuencia, se desencadenaría la osteoporosis.

La guerra contra el sol llegó a tal punto que se dijo que una dosis de más de 400 UI diarias de estas vitaminas podría intoxicar a una persona. En septiembre de 2007, la prestigiosa revista *JAMA* recomendaba hasta 1.200 UI –cuando se ha demostrado que en un buen día de sol, la exposición a este durante doce horas, algo no recomendado, lleva a la absorción de 3.000.000 UI de vitamina D_1–.

Se ha comprobado que por cada centímetro cuadrado de piel, de los dieciocho mil de promedio que tiene un humano, las personas blancas absorben 169 UI de vitamina D_1, y 69 UI las de color. Eso quiere decir que es recomendable exponerse al sol para obtener esta vitamina sin coste alguno y no tomar leche o productos lácteos –todos ácidos–, como recomienda el estatus médico «naturista», ya que los lácteos se pasteurizan. ¿Acaso las vitaminas no se volatilizan con la temperatura de la cocción? Come vegetales crudos, exponte al sol –de una forma racional–, haz ejercicio y relájate –cualquier técnica es buena.

Sorprendentemente, hay científicos que comienzan a observar la naturaleza y sacar las conclusiones que los naturistas hace tiempo

ya hemos absorbido, digerido y aplicado. Uno de ellos es Jorge Oksenberg, quien en mayo de 2010 declaró a la prensa: «La comunidad científica está muy interesada en la exposición al sol que, a través de los rayos ultravioleta, tiene una profunda influencia en la respuesta inmunitaria. Los datos apuntan a que una mayor exposición en la infancia puede ser protectora, por eso hay más casos de esclerosis múltiple o de alzhéimer en los países nórdicos. Los rayos ultravioleta son esenciales para la síntesis de la vitamina D».

Fuentes de calcio

Cereales	3/4 taza	1.104 mg
Tofu	1/2 taza	861 mg
Yogur	1 envase	448 mg
Zumo de naranja	1/2 taza	350 mg
Leche	1 taza	306 mg
Maíz	30 g	162 mg
Soja	1/2 taza	122 mg
Naranja	1/2 taza	52 mg

CONTENIDO DE CALCIO (en mg) EN LOS VEGETALES (POR CADA 100 g)					
Acelgas	203	Col de bruselas	36	Palmito	13
Agar-agar	567	Col rizada	179	Pepino	25
Aguacate	10	Coliflor	25	Perejil	203
Ajo	29	Diente de león	187	Pimiento picante	130
Alcachofas	51	Espárragos	23	Pimiento rojo	33
Alga dulce	296	Espinacas	93	Pimiento verde	9
Almendras	234	Guisante fresco	26	Pomelo	16
Alubias secas	110	Guisantes	150	Puerro	52
Apio	39	Hoja col rizada	249	Quimbombó	92
Arroz integral	32	Lechuga	68	Rábanos	30
Berenjena	12	Lentejas	79	Remolacha	119

Contenido de calcio (en mg) en los vegetales (por cada 100 g)					
Berro	156	Lima (granos)	52	Ruibarbo	96
Brócoli	103	Limón	7	Sésamo	670
Cebada	34	Mijo	20	Soja fresca	67
Cebolla verde	51	Mostaza	183	Soja seca	226
Cebollino	69	Nabo	246	Tomate	13
Col	43	Nueces de Brasil	186	Trigo	119

PH de alimentos y bebidas

pH alcalino		
Agua embotellada	Font D'or, Gerona	8.2
	Font del Regàs, Gerona	8.1
	Alzola, Guipúzcoa	7.89
	Font Vella, Gerona	7.87
	Solán de Cabras, Cuenca	7.82
	Betelu, Navarra	7.77
	Insalus, Guipúzcoa	7.74
	Fontoira-Aquabona, Lugo	7.7
	Solares, Cantabria	7.64
Bebidas, sin azúcar	zumo de manzana, cerveza, zanahoria, coco, café, té, remolacha, uva, limón, agua mineral, naranja, vino tinto, vino blanco seco, tomate	
Grasas y aceites	margarina, aceite de oliva, aceite de girasol	
Frutos secos con acidez débil	cacahuete, pistacho, almendras dulces, nueces	
Legumbres (verdes)	habas, judías y guisantes	
Dulces	miel virgen, helado de frutas, azúcar moreno, mermelada	
Vegetales	espárragos, brócoli, coles de bruselas, zanahorias, coliflor, apio, calabaza, pepino, achicoria, ajo, berenjena, hinojo, col, lechugas, pepinillo, puerro, hongos, cebollas, pimientos, patatas, rábanos, soja y derivados, espinacas, tofu, tomate	
Mariscos	moluscos bivalvos, caracoles, ostras, pero crudos (es necesario comerlos con limón)	

pH ALCALINO	
Frutas	manzana, melocotón, plátano, cereza, higo, pomelo, uva, kiwi, limón, mango, naranja, pera, piña, pasa, cereza, sandía, melón
Aderezos	vinagre de manzana, balsámico o de vino, albahaca, cebollino, perejil, clorofila

pH ÁCIDO		
Agua embotellada	Fontecelta, Lugo	6.9
	Corconte, Cantabria-Burgos	6.42
	Bezoya, Guadarrama	6.4
	Mondariz, Pontevedra	6.5
	Lanjarón, Granada	6.29
Bebidas	refrescos artificiales azucarados	
Grasas	mantequilla	
Cereales y harinas	cebada, trigo, maíz, copos de maíz, gérmenes de granos verdes, mijo, avena, arroz, centeno (incluidas las harinas de estos cereales)	
Pastas	espagueti y similares	
Pan	todos los panes confeccionados con las harinas	
Legumbres (secas)	todas	
Carnes y salsas	todas	
Dulces	chocolate, helado, pasteles y similares	
Pescados y mariscos	todos, excepto los alcalinos (consulta el cuadro de pH alcalino)	
Lácteos y derivados	todos, excepto el suero de la leche	

Ácidos débiles

Un ácido débil es aquel que no está totalmente disociado. Aporta iones H+ al medio interno, pero también es capaz de aceptarlos. Si representáramos el ácido con la fórmula general HA, en una disolución acuosa una cantidad significativa de HA permanece sin disociar, mientras que el resto del ácido se disociará en iones positivos (H+) y negativos (A-), formando un equilibrio ácido-base.

La gran mayoría de los ácidos orgánicos son débiles:

- Ácido acético (E260): vinagre.
- Ácido cítrico (E330): limones y otras frutas.
- Ácido bórico (E284): antiséptico y uso oftalmológico.
- Ácido fosfórico (E338): refrescos.

Cómo alcalinizar más la dieta

Las soluciones de agua oxigenada, el dióxido de cloro, la clorofila o la alfalfa son recomendados por algunos nutricionistas. Estos son ejemplos de algunos alimentos y minerales y su alcalinidad o acidez:

Muy ácidos	Medio ácidos	Medio alcalinos	Muy alcalinos
carnes	granos	frutas	calcio
pescado	legumbres	vegetales	magnesio
huevos	nueces	cerezas	potasio
lácteos	yogur	cesio	clorofila, alfalfa

Un truco para mantener el equilibrio alcalino del pH es el dióxido de cloro (C_1O_2) o el peróxido de hidrógeno o agua oxigenada (H_2O_2), junto con diluciones de clorofila y alfalfa, que se pueden utilizar diariamente en la bebida. Hay diferentes diluciones de estos productos que tienen el poder de alcalinizar nuestra dieta por si se da el caso de que nuestra comida no sea, por cualquier circunstancia, de la alcalinidad deseada. Las soluciones mencionadas o similares se pueden conseguir en las tiendas naturistas. Por favor, sigue las instrucciones recomendadas en los frascos de estos productos. Por ejemplo, de una solución de dióxido de cloro al 2% debes añadirle dieciséis gotas a cada litro de agua.

Además de estos productos, nuestra recomendación más económica y natural es que además de tu dosis de agua de mar diaria, cuando termines de cepillarte los dientes, tomes un sorbo de agua de mar que mantendrás durante dos minutos en la boca agitándolo, para luego tragarlo. Este sencillo método cumple dos funciones: en primer lugar,

te alcaliniza la cavidad bucal a la vez que te fortalece los dientes, y en segundo lugar, al tragarla reforzarás la alcalinización de los alimentos que hayas ingerido, de la misma forma que las gotas de las soluciones comerciales.

Corales marinos acidificados por culpa de humanos ácidos

A nivel mundial, el tema de moda es el calentamiento global. En Europa Greenpeace y en América los científicos de la oceanografía están de acuerdo con Al Gore en que el planeta, además de calentarse, se está acidificando. La doctora Montserrat Gatell, en el diario *El Periódico* de Barcelona, denunciaba cómo los santuarios coralinos de Florida están sufriendo la acidificación del mar debido al CO_2 que estamos acumulando en la atmósfera y que el agua marina también se encarga de disolver y desactivar. El problema de los corales floridanos se presenta de la misma manera en otros lugares, especialmente en el mar Mediterráneo.

Los ecosistemas marinos presentan un comportamiento «fisiológico-homeostático» muy similar al de los humanos. Como consecuencia del CO_2 de la atmósfera que los mares y océanos se ven obligados a descontaminar, su pH –normalmente de 8.4– ha bajado a 8.2, como lo han demostrado los doctores Frank Millero y Héctor Bustos-Serrano en sus investigaciones en la RSMAS.

Por ello, la doctora Frías alerta de los daños y las lesiones que esa tendencia hacia la acidez provoca en los corales, cuya estructura está, básicamente, compuesta de calcio, un calcio que el mar utiliza para contrarrestar la acidez que ocasiona el CO_2 lanzado a la atmósfera. Al producirse tal desequilibrio en el pH de los corales, estos enferman.

Según la versión oficial, en los corales sucede exactamente lo mismo que en los humanos cuando se rompe la homeostasis entre un pH 7.37 y 7.47. Este desequilibrio desencadena múltiples enfermedades, especialmente la osteoporosis. De manera similar, en el mar la tendencia a la acidez sería la causa de las enfermedades y destrucción de los corales.

Mantener la alcalinidad del agua de mar es para los habitantes oceánicos tan importante como para los terrestres –incluidos los

humanos– tener constante su alcalinidad en el medio interno. En los humanos el sistema de regulación de base de Alfred Pischinger se encarga automáticamente de mantener constantes la temperatura y el pH a través de la homeostasis. El agua de mar funciona de forma similar para controlar el ecosistema marino.

Otra moda que se ha impuesto en los medios naturistas es promover la ingesta del calcio coralino proveniente de la isla japonesa de Okinawa, que consideran el más «puro» y orgánico de la naturaleza, con la justificación de que ese calcio procede de los esqueletos de los corales y no de los corales vivos. Mediante tal práctica, estos «conservacionistas» no hacen más que demostrar su desconocimiento de que las algas y los corales son los mayores consumidores de agua de mar y que esta es la que, en forma orgánica y biodisponible, contiene el auténtico y más puro calcio para todos los «sistemas de vida» posibles del planeta. Lo más recomendable y económico no sería importar calcio de Okinawa, cuando se puede obtener gratis en el agua de mar de la playa que quede más cerca de su casa.

Cuando los humanos desequilibramos nuestro medio interno acidificándolo, lo pagamos contrayendo enfermedades. El agua de mar posee inmensos recursos, muchos más de los que disponemos los humanos, y puede que en este combate medio ambiente-hombre los huéspedes marinos sufran algunas bajas. Pero, inexorablemente, los océanos nunca perderán una guerra que los científicos le han declarado con una industrialización y unas tecnologías absurdas y equivocadas. Estamos siendo víctimas de nuestras propias trampas científicas. Ante tanta estupidez, el principio de Le Chatelier («Si en un sistema en equilibrio se modifica algún factor, el sistema evoluciona en el sentido que tienda a oponerse a dicha modificación») puede resolver la situación en cualquier momento y de un solo plumazo.

Osteoporosis, sol y depresión

Ya sabemos que al ciudadano que se exponga al sol, ya sea en la playa o en la montaña, el estatus sanitario le amenaza con una multa mortal. Nada menos que con la «multa sanitario-mental» del cáncer de piel y sus metástasis. No nos cansaremos de repetir que el sol es fundamental

para la síntesis de las vitaminas D_1 y D_3 y, a su vez, ambas son imprescindibles en el intestino delgado para que se produzca la absorción del calcio y de otros minerales. Si nos privamos de la luz solar, lo único que cultivamos es la osteoporosis, el artritismo y la desnutrición –esta última, la llave de todas las enfermedades degenerativas, como el alzhéimer o el párkinson, del sida e incluso de la depresión–. Todo ello, acompañado de terribles dolores, acorta el camino a la vejez y la muerte.

En el diario madrileño *El Mundo* del 6 de mayo de 2007 aparecía un artículo con el siguiente titular: «Los expertos advierten de que las cremas solares NO dan protección suficiente», en el que se afirmaba: «Mejor pálido que con un cáncer de piel. Ante el buen tiempo que llega al hemisferio norte, los expertos son tajantes en sus advertencias: no basta con usar cremas contra el sol, por muy alto factor que tengan. Lo más seguro es taparse o estar a la sombra». La noticia venía acreditada por los especialistas de la Clínica de Dermatología del hospital Triemli, de Zúrich. Su trabajo fue publicado nada menos que por la revista *The Lancet*. Mi pregunta es: ¿a quién quieren perjudicar con esta información, a los que venden cremas solares o a los que si no toman sol, sufrirán osteoporosis por deficiencia de las vitaminas D_1 y D_3, imprescindibles para la fijación del calcio en los huesos?

Si utilizar protección solar tiene el mismo efecto que no utilizarla, la mitad de los habitantes de España y parte de Europa que visitan las costas mediterráneas deberían ya estar muertos por el cáncer de piel. Cuando hace buen tiempo, es habitual ir a la playa o a cualquier espacio al aire libre para tomar el sol, incluso en invierno. Pues bien, ¿a qué se debe el buen tiempo? Al sol.

El melanoma y el sol

Según el diario madrileño *El Mundo* del 14 de septiembre de 2007, en el Primer Encuentro Internacional de Centros de Melanoma, que reunió en Barcelona a trescientos cincuenta especialistas de veintidós países, se concluyó: «La exposición al sol continúa siendo incorrecta», en palabras de Josep Malvehy, director de la Unidad de Melanoma del hospital Clínico de Barcelona. Se siguen pasando demasiadas horas

bajo el sol, confiando demasiado en la crema solar y olvidando otras medidas de protección.

Por otra parte, el Instituto Valenciano de Oncología presentó en el encuentro los resultados de un estudio en el que participaron dos mil novecientos niños. El 90% utilizó protección solar, y el 40% de ellos sufrió quemaduras.

La fiebre de lo «genético» atacó a los dermatólogos, quienes inventaron un test para detectar posibles candidatos al melanoma, del que tuvieron el valor de decir barbaridades como las que siguen:

> El protocolo para aplicar el test deberá ir acompañado de un consejo genético, es decir, el paciente y sus familiares deberán recibir el seguimiento de un equipo multidisciplinar, formado por un dermatólogo, un cirujano, un genetista, un inmunólogo, un oncólogo y un psicólogo que valore el impacto que puede suponer para el paciente recibir la información. Esta medida permitiría actuar con mayor eficacia sobre los melanomas hereditarios, que son el 10%.

Y a ello le añade Puig: «Si tienes la mutación familiar, el riesgo de desarrollar melanoma es mil veces mayor. Si se diagnostica precozmente, se cura en un 100% de los casos».

Afortunadamente, el mismo día y en el mismo periódico se hacían eco de otra noticia que coincide con mis postulados: «Es más fácil hacer trampas en la ciencia que en un casino [...] Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo, *The British Journal of Medicine*, el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del sector».

Las vitaminas D_1 y D_3 y el sol, racionalmente tomado, son imprescindibles para madurar y envejecer sanos, es decir, sin roturas de la cadera y el cuello del fémur, o lesiones articulares en la columna vertebral, las rodillas, los hombros, los dedos de las manos, con sus correspondientes meniscos, tendones, cartílagos y sinovias, o las consiguientes bursitis. Además, la vitamina D_3 permite que el intestino delgado absorba el calcio y otros minerales necesarios para que las enzimas del ADN puedan ejercer sus funciones. Y si las enzimas no funcionan,

enfermamos. La vitamina D_3 y el zinc son factores esenciales no solo en la alcalinización del medio interno, sino también en el control de las enzimas del ADN para que no se produzcan mutaciones en los genes. Cuando hay carencia de oxígeno y no existe alcalinidad en un organismo, este se convierte en candidato a enfermar, incluso de cáncer.

Por otro lado, está comprobado que en el invierno, por la carencia de sol, se multiplican enfermedades tales como la neumonía, la gripe y la depresión. La prensa internacional registró en febrero de 2007 cómo los países nórdicos presentan una de las tasas de suicidios más altas del mundo durante esta estación, debido a la depresión, que relacionan con la carencia de luz solar. Y la depresión afecta tanto en la niñez como en la adolescencia, la madurez o la ancianidad. Cada vez se producen más suicidios entre los niños y adolescentes. En Estados Unidos se quitan la vida diariamente mil quinientas personas por causa de la depresión. El buen tiempo, por el contrario, despierta la alegría y los deseos de vivir.

La necesidad de exponernos al sol y la contradictoria advertencia del «peligro mortal» que supone hacerlo sin una serie de medidas absurdas que aconsejan los «cosmetodermatólogos» es un «detalle» más que define la situación en la que se encuentra una parte del sistema sanitario. En este libro te mostramos una gran abundancia de «detalles» similares que minan la salud y conducen a una prematura y agónica vejez. Esta situación indeseable, lo hemos comprobado individualmente, se puede prevenir siguiendo las pautas del sentido común que recomiendo.

¿Por qué las personas mayores buscan el sol en las plazas y paseos públicos? ¿Por qué la gente invade las playas cuando llega el buen tiempo y los países con sol y playas son los más frecuentados por aquellos que van de vacaciones, mientras que el montañismo es menos apetecible? ¿Has visto a muchos montañistas en traje de baño? ¿Por qué será que el buen tiempo viene asociado con un sol espléndido?

En las páginas de este libro hablamos de forma tan vehemente sobre la importancia de los mecanismos de la desnutrición en los procesos degenerativos porque estos tienen una prevención tan simple, sabia y gratuita, que sería imperdonable no difundirlo.

«Cáncer solar» y mucosina

Desde Bruselas, con fecha de 9 de julio de 2007, el comisario europeo de Sanidad, Markos Kyprianou, explicó que el consumidor debe ser consciente de que los protectores solares no bastan para prevenir los efectos nocivos del sol, sino que se deben adoptar precauciones suplementarias. Esas medidas incluyen evitar exposiciones prolongadas entre las once de la mañana y las tres de la tarde, así como el uso de gorro y gafas de sol en el caso de no poder evitarlo. Kyprianou insistió, además, en que los bebés y los niños pequeños no deben ser expuestos al sol. Y que los anuncios de cremas que publicitan productos con «protección total» deben eliminarse.

Esta nota complementa a la ya comentada de la Clínica de Dermatología del hospital Triemli, cuyo trabajo fue publicado en *The Lancet*. Los científicos llevan treinta años estudiando el tema, y todavía no se han enterado de que Otto Warburg, Linus Pauling y René Quinton dejaron sus fundamentos claramente explicados hace varias décadas.

A nivel sanitario no hay forma de conciliar las contradicciones científicas y los hechos. Estos últimos no se tienen en cuenta. Afirmar que los niños no deben recibir sol es una tremenda barbaridad. La consolidación de la densidad ósea progresiva de los bebés, hasta que lleguen a la adolescencia, requiere del sol para que sinteticen las vitaminas D_1 y D_3, sin las que no se asimilan el calcio y los demás minerales. Suprimirle el sol a un niño es condenarlo al raquitismo. Algo muy diferente es «cocinarlo» al sol. Racionalizar y usar el sentido común no es una de las mejores cualidades de los médicos y otros profesionales de la salud, pero sí debe serlo de las tuyas.

Se demuestra que la mayoría de los profesionales sanitarios están a merced de las industrias farmacéuticas cuando se comprueba que, a estas alturas, todavía no han tomado medidas definitivas sobre las cremas que siguen anunciando sus cualidades dermatológicas. Todo ello no es más que una falacia detrás de la que se esconden enormes negocios promovidos por un terrorismo científico que obliga a la gente a comprar productos que no sirven para nada.

El desconocimiento de las autoridades sanitarias con relación al sol es descomunal. La cantidad de personas que deberían estar muriendo víctima del cáncer de piel en las costas de todo el mundo tendría que ser descomunal. Sin embargo, la gente no deja de atrapar las radiaciones solares cada vez que tiene la oportunidad de disfrutar del buen tiempo, ya sea en la playa o en la montaña –en su mayoría en la playa–. ¿Esto es algo instintivo?. ¿Y los campesinos y los indígenas de África y el trópico?

De todo ello se desprende que las cremas no sirven para nada, pero, mientras tanto, los turistas se achicharran en las playas embadurnados de potingues que compran a precios abusivos. Menudo fraude comercial. Por otra parte, ¿qué papel puede estar jugando la mucosina –grasa del mar– gratuitamente en los cuerpos bronceados? Puede ser que este tema no sea lo suficientemente productivo para motivar su investigación entre los «científicos» de la industria farmacéutica.

Colesterol, obesidad y sol

Los rayos ultravioleta del sol, para sintetizar las vitaminas D_1 y D_3, utilizan el colesterol de las membranas celulares de la piel como materia prima. Las células que conforman un organismo humano tienen dos capas de colesterol en su membrana, que el sol convierte en vitamina D_1. Resulta que el «calumniado» colesterol es precursor de la vitamina D_1, que el hígado y los riñones transforman en vitamina D_3, la forma activa que permite la absorción de los minerales en el intestino delgado.

La importancia de exponerse al sol, olvidada por la inmensa mayoría de los médicos –entre ellos los biogerontólogos y los pediatras–, es trascendental para la salud de todas las personas, especialmente para las consideradas mayores –a la hora de prevenir la osteoporosis y la arterioesclerosis– y los niños –para evitar el raquitismo–, así como para los obesos, ya que el acto de tomar el sol induce a la destrucción de las grasas «indeseables» –el denominado colesterol malo.

Además, si nos exponemos al sol racionalmente, como la vitamina D es imprescindible para la absorción del calcio y otros minerales, a través de las vellosidades intestinales, estaremos propiciando la

alcalinización del medio interno del nuestro organismo. Lo contrario es promover la enfermedad. Sin embargo, la guerra contra el sol, impulsada por los que venden y recomiendan cremas protectoras, que son completamente inútiles contra el melanoma, lo único que consigue es obstaculizar la alcalinidad del cuerpo y favorecer su acidez, cuya toxicidad es tal que es capaz de desencadenar mutaciones en el ADN celular que inducen al cáncer.

Colesterol escandaloso

Sin colesterol sería imposible la vida, ya que es imprescindible para que nuestros órganos puedan funcionar, al igual que los triglicéridos, el mercurio, el oro, el plomo, el cobre, el zinc, el yodo o el hierro. El problema es el exceso. Los cien billones de células que conforman nuestro organismo contienen colesterol, sin el cual les sería imposible unirse unas a otras para poder funcionar como un todo armónico.

En el V Congreso Internacional de Cardiología, inaugurado por la reina Sofía, un portavoz declaró para el telediario de Televisión Española, el día 4 de septiembre de 2006: «El público debe desconfiar de un médico que le diga que tiene el *colesterol ligeramente alto*». Da la sensación de que demasiados médicos están de acuerdo en lo de que «ligeramente preñada» no es un chiste entre los facultativos. Ni tampoco que un par de kilos de más, como asegura el barbudo Andrew Weil para justificar su gordura, no le hacen daño a nadie, ya que «por si el organismo enferma, hay que tener reservas», aunque sean de colesterol. «Total, un par de kilitos de más solo están un poco por encima de lo normal», dicen algunos médicos, y el paciente, encantado. Y yo agrego: un par de kilitos hoy, otro más el mes que viene y al final... la obesidad. O una copita de vino tinto en la comida es muy buena porque los antioxidantes... y se termina dando bandazos y trabándose al hablar.

Indudablemente, entre los profesionales de la salud cada quien justifica sus miserias intelectuales como puede... y luego pagan los ingenuos pacientes que siguen sus recomendaciones. Las contradicciones de ciertos profesionales de la salud confirman que la medicina no es una ciencia, sino un arte más, y que del acierto en la interpretación del artista dependen la salud y la vida de muchas personas.

Pero los médicos quieren la exclusividad en materia de salud: «Cualquier problema con su salud solo lo puede resolver el médico, nadie más». Cuando en verdad las molestias las resuelve tu propio organismo gracias al fenómeno innato de la autorreparación, siempre que el facultativo de turno cumpla con el primer principio de Hipócrates: «Non nocere», es decir, no perjudicar con los «d-efectos» secundarios de las medicinas que recetan para aliviar los síntomas, pero sin ocuparse de la causa. Causa que siempre está ligada a un estilo de vida equivocado y especialmente a una nutrición deficiente, y que la mayoría de los profesionales de la salud desconoce.

Vitaminas y antioxidantes mortales

A comienzos de 2007, conocimos la sorprendente noticia de que los antioxidantes recetados por los médicos matan. Quien los ingiera tiene hasta un 16% más de posibilidades de morir que los que no lo hacen. Y también nos enteramos de que los antioxidantes buenos son los que van en las frutas y las verduras, esto es, en los alimentos orgánicos y no en las píldoras químicas que nos recetan. Otros estudios recientes han demostrado que el ácido fólico, tan recomendado para las futuras mamás durante el embarazo, resulta que es causa de cáncer. ¿Qué tendrán los científicos en la cabeza, tal vez serrín?

Lo que no se explica con claridad es el tema de los «antioxidantes frente a los radicales libres». No se aclara que en la célula se produce un fenómeno energético de oxido-reducción, o REDOX, que es automático, en el que durante la oxidación se origina una liberación de radicales libres, es decir, partículas de H+, con pérdida de electrones y energía, lo que acidifica el medio interno. Inmediatamente, se desencadena otro proceso automático alcalinizante, la reducción, que recupera los electrones y la energía perdida, y de este modo se neutraliza la acidez causada por la oxidación. En realidad, durante el proceso de la producción de energía se pierden electrones y energía que acidifican el medio interno del organismo, oxidándolo con los radicales libres –o partículas de (H+)– que se producen durante la ejecución del fenómeno. Pero rápidamente el fenómeno de la reducción, antagonista de la oxidación, recupera los electrones y la energía, lo que equivale

a una acción automática antioxidante y alcalinizante del medio interno que vuelve a equilibrar el pH alcalino y fisiológico del organismo.

Para favorecer el proceso de REDOX es recomendable beber suficiente cantidad de agua. El agua potable corriente es alcalina, mientras que la de mar tiene una alcalinidad muy beneficiosa para el organismo, con un pH 8.2. El pH neutro se cifra en 7. Por encima de esa cifra se marca la alcalinidad, y por debajo, la acidez. Y ahora que han puesto a los antioxidantes por prescripción facultativa en la picota, trata de que tus alimentos alcalinos tengan como base verduras y frutas frescas, que los contienen y, además, cocínalos con agua de mar. Entre los vegetales, procura escoger todo lo que sea verde, porque este color indica la presencia de clorofila. Y la clorofila es el máximo exponente de la alcalinidad vegetal.

En el diario *The Miami Herald* del 28 de febrero de 2007, Bloomberg, de Nueva York, firmaba un artículo titulado: «Ciertas vitaminas pueden provocar efectos nocivos». No te tires de los pelos cuando leas sus palabras:

> Millones de personas que toman beta caroteno o vitamina A y tocoferol o vitamina E para mejorar su salud o luchar contra las enfermedades pudieran realmente estar aumentando su riesgo de morir, informaron investigadores que revisaron sesenta y ocho estudios en los que participaron 232.606 personas... La vitamina A aumentó el riesgo en un 16%; el betacaroteno, en un 7%, y la vitamina E, en un 4%, según investigaciones de la Universidad de Copenhage, en Dinamarca [...] Los resultados no se aplican a las vitaminas obtenidas de la comida saludable, la cual, aseguran los médicos, es la mejor manera de obtenerlas [...] Considerando que hay ciento sesenta millones que consumen vitaminas fabricadas, o químicas, las consecuencias para Europa y Estados Unidos podrían ser sustanciales [...] Los resultados indican que estas vitaminas no prolongan la vida y que las personas deberían de dejar de ingerirlas, indicó el doctor Goran Bjelakovic, profesor de la Universidad de Nis, en Serbia.

La misma noticia se reproducía en España el 13 de marzo en el diario madrileño *El País*, con la firma de Gonzalo Casino y con titulares que decían: «Antioxidantes: peor que inútiles», «Los suplementos vitamínicos no solo no previenen las enfermedades, sino que elevan la mortalidad», «La promesa de salud y longevidad creada en las últimas décadas por los suplementos antioxidantes se ha desvanecido». Y el artículo hacía referencia a «cantos de sirena de la publicidad... gasto inútil... los antioxidantes y vitaminas pueden acortar la vida...», o especialmente: «Mercadotecnia frente a pruebas científicas» y «Investigaciones buenas, regulares y malas».

A los profanos, frases aparecidas en *El País* como: «Revisión sistemática con metanálisis» o «Ensayos clínicos aleatorizados (ECA)», nos suenan a chino. La mayoría de los ciudadanos creen en los científicos y en los profesionales médicos que serían, como dicen ellos mismos, los únicos con credenciales para opinar sobre la salud. Pero resulta que se equivocan y pontifican como el mismísimo papa Urbano VIII, es decir, dogmáticamente y sin ningún respaldo de la ciencia, que es lo verdadero, y no los científicos que la manejan comercialmente. Es hora de que pongan los pies en el suelo y utilicen el sentido común.

¿Fueron científicos los estudios anteriores que recomendaban tomar vitaminas? ¿Se informa o se desinforma? Este tipo de noticias, que se repiten casi a diario, son un insulto a la inteligencia.

Aparentemente, hay personas con poder decisorio que respaldan la idea de una medicina complementaria alternativa, como el doctor Pablo Alonso Coello, investigador del Centro Cochrane Iberoamericano, o el doctor Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), aunque hay que señalar que no están muy al día en el tema de la Asistencia Integral y en el fundamento del concepto «antioxidantes frente a radicales libres» o el de «acidez/alcalinidad».

«Suicidio accidental» al más puro estilo hollywoodiense

Durante los meses de junio y julio de 2007, en el tribunal de Los Ángeles, un personaje bien conocido en Hollywood llamado Phil Spector, productor musical de los Beatles y similares, que vive en un

castillo inmenso, descubrió el concepto del «suicidio accidental» para justificar la muerte en su vivienda de la actriz Lana Clarkson, a la que coaccionó con un revólver para que no abandonase sus aposentos. El terror de la acción, según el productor –actualmente en prisión–, condujo a la bella Lana al «suicidio accidental».

Pues bien, parece que inspirados en este oxímoron y para lanzar una campaña mundial a favor de los protectores solares, se unieron una sociedad contra el cáncer y una industria farmacéutica con denominación de origen –ni más ni menos que Neutrógena, que de neutra no tienen nada–. En el diario madrileño *El Mundo* se difundía el 14 de julio de 2007:

> Mi hermana se «suicidó accidentalmente». Polémica campaña contra el cáncer de piel [...] En catorce revistas femeninas de Estados Unidos puede verse este año el mismo anuncio a toda página. Con una foto entre sus manos, una chica rubia le dice al lector: «Mi hermana se suicidó accidentalmente. Murió de cáncer de piel». La campaña de la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS), que cuenta con la colaboración y financiación de un fabricante de protectores solares, la compañía Neutrógena, ya ha despertado la polémica al otro lado del Atlántico.

La joven que aparece en la imagen de la promoción, asegura el diario *The New York Times*, no es una víctima real del melanoma, sino una modelo. Después del revuelo que se levantó, uno de los responsables de la sociedad contra el cáncer, Leonard Lichtenfeld, reconoció: «Nos hemos tomado algunas licencias en el mensaje, pero esta es la manera de hacerlo llegar a nuestro público objetivo». Por otro lado, Barry Kramer, especialista de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, indicó que el melanoma es la forma más agresiva de cáncer en la piel, pero representa apenas un 3% del total de estos tumores.

El papel del fabricante de protectores solares en el desarrollo y financiación de la iniciativa tampoco pasó desapercibido. «No queremos que alguien que tiene INTERESE$ FINANCIERO$ diga cuál es el beneficio o no de hacer algo», anunció Lisa Schwartz, del prestigioso

Departamento de Veteranos. La empresa Neutrógena se defendió asegurando que ambas partes tenían intereses comunes sobre la importancia de la prevención, mientras que la sociedad contra el cáncer aseguraba que la campaña no promovía nada relacionado directamente con Neutrógena: «Es nuestro mensaje». Pero la firma Neutrógena corrió con todos los gastos creativos del anuncio. ¡Qué tomadura de pelo!

Miguel Aizpún, portavoz de la Academia Española de Dermatología, señaló para el diario madrileño *El Mundo*: «La gente ha creído durante mucho tiempo que las cremas ofrecían una protección absoluta contra el sol, y ahí ha estado el error [...] y a pesar de todas las campañas, muchos siguen sin saber aplicárselos [los protectores] bien». Los «científicos» siempre dogmatizan empleando un lenguaje cantinflesco. Una de dos, o las cremas no sirven u ofrecen protección si se aplican bien. ¿Se les puede creer? ¿Ofrecen confianza? ¿Cómo es posible que aceptemos tan mansamente que estos señores manejen nuestra salud, cuando ellos mismos no saben por dónde andan y constantemente se están contradiciendo?

¿No es esto terrorismo científico, destinado a coaccionar a la gente a comprar productos totalmente inútiles, porque si no lo hacen se pueden «suicidar accidentalmente»? ¿No sería mejor difundir de un modo racional las bondades del sol y los beneficios que nos proporciona diariamente, en lugar de atacarlo con el fin de que los niños se críen raquíticos y los mayores enfermen de osteoporosis?

SOPA MARINA. OBTENCIÓN DE AGUA DE MAR

La sopa marina es agua de mar

Si nos remontamos a los orígenes de la vida, veremos que se encuentra en la primera célula que surgió del agua del mar hace tres mil ochocientos millones de años –aunque no tengo ni idea de cómo cuentan tantos millones–. Y allí estaba, y sigue estando, la sopa marina, repleta de ácidos nucleicos, ADN-ARN, aminoácidos esenciales,

proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y todos los minerales de la tabla periódica, además del fitoplancton, el zooplancton, huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material particulado. Definitivamente, no hay nada tan nutritivo como «una buena sopa marina».

Para que la célula pueda cumplir óptimamente con las altas funciones que le fueron encomendadas, necesita una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que solamente le pueden suministrar el agua de mar isotónica y un alto consumo de oxígeno, tal como descubrió y difundió René Quinton en su libro *El agua de mar, medio orgánico*. En definitiva, «la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida, vida que no es posible sin transferencia eléctrica, por lo que la célula es una batería», tal como comprobaron el propio Quinton y Mynard Murray.

Nutrición orgánica y biocenosis marina

Con el agua de mar presentamos una alternativa al concepto de nutrición orgánica tradicional. Gracias al fenómeno de la biocenosis, durante la convivencia comunitaria del fitoplancton y el zooplancton, los minerales químicos son transformados en orgánicos, tal como lo hacen las plantas en el suelo terrestre. Este fenómeno de «alquimia» convierte al agua de mar en la auténtica nutrición. Esto recuerda al caso de las lentejas y las habas o las alubias, que son capaces de transformar el hierro mineral químico del suelo–imposible de digerir directamente por el organismo– en el hierro orgánico y asimilable que necesitan los glóbulos rojos para transportar el oxígeno a cada una de las células que componen un cuerpo humano, oxígeno imprescindible para la combustión de la glucosa y la consiguiente producción de energía.

Desde hace unos años, la medicina complementaria o alternativa se sitúa en el centro de una discusión científica de moda. Los términos «hierba» y «ecológico», ante el auge comercial imparable de lo biológico, orgánico y natural, han llamado la atención de las multinacionales farmacéuticas y de los médicos –aunque no hace mucho desconfiaban de ellos–. Ahora, la mayoría de los facultativos ya no hablan mal de «esas hierbas» que muchos de sus pacientes ingieren diariamente y de las que la mayoría de los profesionales de la salud ignoran casi todo.

Más del 60% de la población mundial consume estos productos y acude a la consulta de profesionales de la salud que se califican de naturistas. Muchos arremeten contra la medicina complementaria porque, como la desconocen, les parece más fácil advertir que puede producir una sinergia negativa si se combinan con los fármacos oficiales, y que por ello es mejor no utilizarla. Sin embargo, el 60% de la población ya no les hace caso, porque han comprobado que lo alternativo y natural tiene menos «d-efectos» secundarios que los productos farmacológicos. Todo tratamiento tiene sus indicaciones y es efectivo si no se abusa de él. El peligro está en hacer crónicos los tratamientos químicos.

Sopa marina y ballenas misticetas

Cuando se profundiza en el mundo marino, el observador se queda más que asombrado al descubrir que un mamífero, la «ballena misticeta», que llega a pesar doscientas toneladas y medir treinta metros de longitud, se alimenta diariamente de hasta dos mil kilos de plancton que recoge con las barbas que tiene a manera de cepillos. Lo más asombroso de todo es que ese plancton es invisible a nuestros ojos; anda flotando a la deriva y está constituido por animales microscópicos –zooplancton– y plantas también microscópicas –fitoplancton–, además de huevos y larvas de peces.

En el mar, según las épocas, hay otros tipos de plancton, por ejemplo las medusas, que se distinguen a simple vista, o la famosa marea roja. Te recordamos que plancton es toda materia orgánica que va a la deriva por el mar.

Esa sopa marina, insistimos, sigue siendo la misma que, hace millones de años, dio origen a la primera célula. El agua de mar es panatómica: en cuanto a calidad, es igual en todas partes, independientemente de si es de una playa, una costa o alta mar, por lo que hablar de los vortex para significar una exclusiva colecta de la misma no tiene sentido. Si esos ingredientes que hay en el agua de todos los mares y océanos alimentan e hidratan a un ser tan gigantesco como la ballena, ¿cuál es el motivo para que un náufrago no pueda nutrirse e hidratarse con esa misma agua? El motivo es la ignorancia que existe sobre

ella en muchos niveles culturales y académicos, especialmente en el campo de las ciencias biológicas. ¿O tal vez es porque su obtención resulta gratis y no admite patentes ni exclusividades? No difundir estos hechos comprobados científicamente en la naturaleza contribuye a la muerte anual de doscientos mil náufragos. ¿Qué haría falta para que los científicos, profesionales sanitarios y nutricionistas se diesen cuenta de que la nutrición más completa del planeta se encuentra en el agua de los océanos?

De todas formas, hay maneras de explotar el agua de mar, y no precisamente desalinizándola y despojándola de todos sus ingredientes, ingredientes que constituyen un problema para los «desalinizadores», porque los científicos han asegurado, dogmáticamente, que se trata de una manera de «contaminar» el ecosistema. Por supuesto, los políticos y sus asesores no solo ignoran los trabajos científicos del francés René Quinton, sino también los del médico estadounidense Maynard Murray, quien demostró el valor nutritivo y preventivo de enfermedades del agua de mar para los animales que comen piensos regados con ella, así como la calidad extraordinaria e inofensiva de la salmuera marina como fertilizante inocuo para las plantas.

Varias industrias europeas y americanas, siguiendo los principios de Quinton, explotan a su manera el agua marina desde el punto de vista de la nutrición, que no del terapéutico, por lo que se siguen desperdiciando sus beneficios, que lamentablemente los paradigmas, mitos y dogmas científicos han encarrilado por caminos oscurantistas diseñados por la mayoría poderosa de los científicos «especialistas» en las ciencias marinas y atmosféricas. Estos científicos siguen ignorando los principios más fundamentales de la fisiología, como es el caso del medio interno de todos los vertebrados, el agua de mar isotónica.

Hay empresas que han tratado de industrializar el plancton, pero aseguran que es muy costoso. Hasta ahora, tampoco se ha difundido la posibilidad de usar el agua de mar como nutriente e hidratante en casos de naufragio. Y tampoco se ha escuchado nuestra alerta, a pesar de haber demostrado lo que defendemos en nuestros naufragios voluntarios en Fuerteventura, en las islas Canarias.

Obtención y conservación del agua de mar

¿Qué podemos hacer los humanos para aprovechar el agua de mar tal como lo hacen nuestros primos los mamíferos marinos? Basándonos en mi libro *El poder curativo del agua de mar: nutrición orgánica,* te mostramos a continuación cómo obtener y conservar el agua de mar.

Directamente del mar

El agua de mar no se puede reconstituir ni sintetizar, aunque lleguen a vender «clones» de ella. Si se deseca y luego se pretende reconstituir con cualquier otro tipo de agua, el resultado no tiene mucho que ver con las características del elemento original, al igual que sucede con la sangre. En consecuencia, toda el agua de mar auténtica que se procesa y se bebe en el planeta procede directamente del mar, tal como una manzana procede de un manzano o una naranja de un naranjo. No hay duda posible sobre el tema.

Si el agua de mar es capaz de fijar y neutralizar los microbios, así como de disolver todos los elementos o sales minerales existentes, es lógico suponer que bebida directamente como se encuentra en el mar, aunque no pase por ningún proceso artificial y tecnológico, no puede ocasionar ningún problema a quien la ingiera por vía oral o por cualquier otra vía debida y profesionalmente administrada, tal como demostró René Quinton.

La mayoría de los estudios sobre los metales pesados del agua de mar se realizan con muestras procedentes de sedimentos marinos, ya que disueltos son difíciles de conseguir en concentraciones tóxicas, salvo en lugares de alta contaminación cercanos al mar, como las refinerías de petróleo que no acatan los controles y normas internacionales de la preservación del medio ambiente.

De todo lo comentado anteriormente dan testimonio innumerables personas después de haberla ingerido durante más de un lustro. Entre esas personas se incluye el doctor Ángel Gracia, autor de este libro.

Pozos

Obtener agua de mar de pozos construidos cerca de la orilla de la playa, a una distancia de entre diez y cincuenta metros, es otra

alternativa para los que busquen una «esterilidad tradicional» –para nosotros innecesaria– en el agua de mar. Los manantiales de la corteza terrestre surgen espontáneamente y las personas beben de ellos sin ninguna preocupación, ya que consideran que esas aguas de manantial, así como la que sale por los grifos de sus casas, no ofrecen peligro alguno. Del mismo modo, el agua de mar obtenida en un pozo cercano a la orilla estará esterilizada dentro de los parámetros sanitarios exigidos y aceptados por todos los países del mundo, debido a que se filtra a través del cuarzo de las arenas subterráneas, lo que le proporciona una calidad equivalente a la que se obtendría con un filtro de porcelana. Esta técnica se utiliza para conseguir el agua de los acuarios a lo largo y ancho del planeta.

Por lo tanto, es una de las aguas de mar con mayor garantía para los que siguen los patrones tradicionales de la bacteriología impuestos por conceptos basados en la medicina «pasteurizada» o tradicional. Los peces de los acuarios viven en aguas de mar filtradas por las arenas subterráneas lindantes con los pozos.

Laboratorios

No existen muchos laboratorios en el mundo que procesen agua de mar. En Europa hay varios que lo hacen, y en España, concretamente en Almoradí, Alicante, hay uno pionero sobre este tema, Laboratorios Quinton, que presenta el agua de mar en forma isotónica e hipertónica, para uso oral y tópico.

Obtienen la materia prima en determinados lugares del océano, los vortex, aunque desde el punto de vista de la cualidad panatómica del agua de mar, si encontramos las mismas características básicas en cualquier punto de los océanos, no debería importar el lugar de procedencia de esa agua. Al comentar el problema de la contaminación, nos extenderemos sobre el tema.

Los laboratorios están obligados a seguir unas normas sanitarias muy estrictas que en Europa dicta la Unión Europea y en Estados Unidos la FDA. Los controles son más severos para el agua de mar que para el agua potable de consumo casero, y en Europa todavía no se permite el uso agua de mar por vía parenteral.

Conservación del agua de mar

¿Se pudre el agua de mar? ¿Cuánto tiempo dura en buenas condiciones después de ser recogida? ¿Se debe conservar en la nevera? Estas son preguntas muy lógicas que se hacen aquellos que desean conocer el agua de mar para usarla en beneficio de su salud.

De la misma manera que difícilmente un jamón o un bacalao se «echan a perder» –no se pudren–, el agua de mar NO se puede pudrir. La sal tiene un poder desactivador de las bacterias encargadas de descomponer los alimentos, y ese poder actúa de una manera muy efectiva tanto sobre la carne de todos los vertebrados, ya sean marinos o terrestres, como sobre el agua de mar, que además de ser el líquido más abundante del planeta, es el más seguro de almacenar por tiempo indefinido –una vez pasada por filtros de porcelana de 0.22μ– a temperatura ambiente. De no ser así, el mar sería el estercolero más grande del universo.

Nosotros hemos comprobado personalmente que el agua de mar recogida en las playas de Tarragona y Miami permaneció potable durante ocho meses en contenedores de plástico de unos tres litros a temperatura ambiente. Y sabemos que en un laboratorio de Alicante hay muestras de agua de mar conservadas desde la época de René Quinton.

Aprendiendo a beber agua de mar

Cuando a una persona se le menciona la posibilidad de beber agua de mar, lo primero que hace es recordar el primer trago de agua que involuntariamente se tomó en la playa cuando una ola le sorprendió con la boca abierta y, sobre todo, su sabor intensamente salado y la tos que le provocó. La reacción, casi siempre, es de rechazo. Pero ¿recuerdas la reacción que tuviste la primera vez que probaste un cigarrillo, o un sorbo de coñac o de whisky?

Un indígena del Amazonas come gusanos, culebras y monos, y un «civilizado», espaguetis, paella y helados. A cualquiera de los dos le repugnaría la comida del otro. Sin embargo, cada uno aprendió a alimentarse con lo que tenía a su alrededor. Aprender a beber agua

de mar no es más difícil que comerse una paella o un filete para un «civilizado», o un sabroso y mantecoso gusano para un indígena del Amazonas.

Si al bebé de una mujer que bebía agua de mar durante el embarazo se le lleva a la playa, mojará los deditos en el agua y se los llevará a la boca. Recuerda que en el vientre de su madre el 94% de su volumen corporal era agua de mar; por lo tanto, la saboreará con fruición. Un niño lo aprende todo inmediatamente, copiando el comportamiento de sus semejantes más próximos. Por el contrario, «loro viejo no aprende a hablar». Solo una motivación muy extrema puede ayudarnos.

Por ejemplo, si una persona se va a embarcar en la aventura de meterse en una balsa para atravesar un estrecho y tiene posibilidades de fracasar en el intento, de la misma manera que aprende a manejar una brújula, debería aprender a beber agua de mar. ¿Cuántas vidas se hubiesen podido salvar? ¿Cuántas se pueden salvar todavía?

Nuestra recomendación para aprender a beber agua de mar es que lo hagas poco a poco. Primero prepárala isotónica, es decir, dos partes de agua de mar por cinco de agua de manantial o de botella. Si le añades limón al gusto, el sabor, con algo de imaginación, puede asemejarse al de las ostras. Si la bebes antes de las tres comidas, podrías pensar que es el aperitivo. En la medida en que te vayas acostumbrando, debes ir poniendo más agua de mar y menos agua potable. Cuando llegues a mitad y mitad, estarás en la fase de lo que se llama agua de mar tipo «duplase». Y cuando te hayas acostumbrado por completo, bébela directamente, con o sin limón. Y si vas a la playa, bucea y bébela directamente.

Si recoges agua para llevártela a casa, almacénala en un recipiente de plástico. Evita la de la superficie, porque puede contener gasolina o grasa de las embarcaciones cercanas. No te olvides de leer las secciones sobre la contaminación y las propiedades y características del agua de mar incluidas en este libro.

Cómo beber el agua de mar y cuándo

En la dieta del delfín, que aparece detallada en el capítulo cinco, se especifica cómo, cuándo y durante qué cantidad de tiempo beber

el agua de mar de acuerdo con los objetivos que se persigan, desde la pérdida de peso intensa basada en la técnica del «naufragio voluntario», hasta el al mantenimiento de la salud de acuerdo con el derecho a vivir y morir sanos que todos deberíamos tener, pero que tenemos negado por la falta de libertad de nuestro sistema sanitario.

Lo importante es que la sopa marina aporta todos los minerales que necesita el organismo de la A (aluminio) a la Z (zinc), por lo que beberla, sola o mezclada con zumo, agua dulce, limón, etc., permitirá una nutrición integral. Si se ingiere directamente en el mar, el organismo además se beneficiará del fitoplancton y el zooplancton, así como del material particulado, que contiene cadenas de carbono, ADN y todos los macronutrientes y vitaminas en la forma orgánica, biodisponible y alcalina original. Y se puede beber fría, caliente o templada. Al gusto. Si se practica ejercicio, mezclada con agua dulce al 2x5 permitirá inmediatamente recuperar los electrolitos perdidos a través del sudor.

El agua de mar se puede tomar a cualquier hora, aunque es aconsejable que se haga veinte o treinta minutos antes de las comidas principales, en proporción de 2 x 5. La cantidad recomendada es de medio litro diario, después de haber seguido las normas para acostumbrarse a ella.

Debe ser durante toda la vida. El agua de mar ingerida por los niños permitirá suplir las necesidades del crecimiento óseo, ya que aumentará la densidad mineral de los huesos, especialmente en los extremos –epífisis– de los huesos largos, con lo que se evitará el raquitismo y la atrepsia infantil. Y en los mayores, con una adecuada nutrición alcalina, evitando lácteos y exponiéndose racionalmente al sol, se prevendría la osteoporosis, tanto en las mujeres como en los hombres.

¿Cómo se hidrata un mamífero marino?

En la Facultad de Biología de la Universidad Complutense de Madrid, tras haber escalado peldaño a peldaño del piso noveno al decimoquinto –el más alto de todos–, me pareció un chiste la respuesta que me dieron a la siguiente pregunta:

—¿Cómo se hidratan las ballenas del grupo misticeta?

La contestación fue:

—Hombre, pero cómo vienes a hacer esta pregunta aquí, que no tenemos mar. Vete a la Universidad de Barcelona, que allí sí tienen mar y te podrán contestar.

El biólogo tenía razón. Felizmente, en el Departamento de Fisiología de Universidad de Barcelona me dieron la respuesta.

Seguramente pienses, con respecto a las afirmaciones que hago en este libro, que son exageraciones mías o que actúo irresponsablemente. Lo cierto es que no hace tanto tiempo, quizás diez años atrás, yo mismo hubiese pensado que lo que hoy cuento son fantasías de una mente perversa. Pero no. Son realidades que he vivido y de las que tengo todas las pruebas necesarias con nombres, direcciones e incluso correos electrónicos y teléfonos. Cuando se hace periodismo de investigación y denuncia, como el que yo he practicado y practico, las pruebas deben estar muy bien avaladas.

Cocinando con agua de mar

La manera más fácil de beneficiarse del agua de mar es emplearla para la cocción de alimentos, en una proporción 2 x 5. Con ello se evitará el uso de la sal de cocina química, a la que los nutricionistas y cardiólogos le han declarado la guerra, especialmente en el caso de los hipertensos. Contra todos los mitos y dogmas científicos, el agua de mar es diurética, por lo que su uso no tiene ninguna contraindicación. Los hipertensos podrán comer con «sabor orgánico» sus alimentos.

Especial sabor presentan los arroces cocinados con agua de mar, sobre todo las paellas marineras. El gusto a marisco se debe a que en los camarones, langostas, mejillones y similares, el agua de mar es completamente hipertónica, no isotónica como en todos los vertebrados, incluidos los peces. De ahí el sabor marino característico que los mariscos proporcionan a las paellas.

Dientes, flúor, boro y agua de mar

Si los niños y los adultos, después de cepillarse los dientes al término de cada comida hacen un enjuague con agua de mar, que pueden dejar en la boca durante un par de minutos y luego tragar, estarán previniendo las caries dentales. El agua de mar mantendrá el pH alcalino

en la boca y combatirá de ese modo las causas de las caries, además de proporcionar flúor, boro, fósforo y magnesio, imprescindibles para la fijación en los dientes del calcio, en las formas de citrato, carbonato y fosfato cálcico.

Cualquier observador se dará cuenta de que la mayoría de los dentífricos anuncian que contienen flúor –pero en su forma químico-tóxica– y además un desinfectante, que es el peróxido o agua oxigenada. El agua de mar aventaja a los productos químicos, ya que le proporciona a la dentadura una nutrición orgánica y biodisponible. Por otro lado, también desinfecta y desinflama la cavidad bucal gracias al fenómeno de la ósmosis. Si sufres dolor dental el fin de semana, un enjuague con agua de mar cada dos horas te aliviará casi instantáneamente, mientras llega el lunes para visitar al odontólogo.

En cuanto al boro, se necesita en muy pequeñas dosis, unos 3 mg al día. Es importante en la absorción de la vitamina D, el calcio, el fósforo y el magnesio, minerales relacionados con la fortaleza de los dientes, el crecimiento óseo de los niños y los problemas de osteoporosis de los adultos. También interviene en la producción de músculo por su influencia anabolizante sobre los esteroides orgánicos. Se encuentra en los vegetales, semillas, nueces, manzanas, peras, uvas y zanahorias. Y, desde luego, en el agua de mar.

Cirugía holística del estómago. Soluciones mágicas

No hay muchas vueltas que darle a la cabeza: o comer menos y hacer más ejercicio, o comer tanto como se gaste con la actividad que se realice para conservarse equilibradamente y sin subir ni bajar de peso. Si comemos más de lo que quemamos, seguiremos engordando.

Últimamente se han puesto de moda las operaciones de reducción de estómago o dietas como la de la «vaca» y la del «limón», cada una con sus características anecdóticas.

Las consecuencias de las cirugías bariátricas tienen pronósticos poco seguros. El caso del futbolista argentino Maradona es patético. Después de reducirse el estómago en una famosa clínica de Colombia, volvió a tener sobrepeso, por lo que necesitó una cura mental en Suiza. Esta noticia apareció en la prensa el 25 de marzo de 2007. Se

trata de un caso muy conocido por la publicidad que genera, pero la cantidad de casos anónimos que han fracasado es incalculable, sin contar con los que han tenido consecuencias nefastas, porque no es lo mismo operar a una persona sana de una fractura ocasionada en un accidente de tráfico, por ejemplo, que a un obeso que, por serlo, ya es un enfermo, posiblemente hipertenso, arterioesclerótico, diabético y con otras enfermedades producto del fracaso de la medicina contemporánea.

Lo único que puede «entrenar» a un estómago a reducirse y con ello darle a su dueño la sensación de plenitud y por tanto la orden de dejar de comer, es la cirugía holística o mental. Más adelante te ofreceremos más información sobre este tipo de «cirugía», al igual que consejos para mandarle mensajes al cerebro de que ya estamos satisfechos y que debemos dejar de comer. Es posible entrenarse para tener un estómago reducido sin necesidad de intervenciones quirúrgicas, sin correr riesgos innecesarios y sin perjudicar nuestra economía.

Por cierto, una persona cansada ya de visitar dietistas, nutricionistas, médicos, fisioculturistas y brujos de moda, y probar con todas las dietas promovidas por la televisión, las revistas del corazón y los libros, indicó que lo único para acabar con la barriga es el limón... es decir, pasarse una lima bien grande, un «limón», por el abdomen.

APLICACIONES DEL AGUA DE MAR

Ayuno y desintoxicación hídrica

El ayuno y la desintoxicación hídrica son innecesarios si se cumplen las normas sencillas y de sentido común que constituyen la base del concepto de Asistencia Integral. Si somos capaces de mantener la homeostasis o equilibrio según el sistema de regulación de base de Pischinger, con un pH y una temperatura constantes, ninguna de esas dos prácticas es necesaria. Seguramente quienes promueven este tipo de «terapias» no estarán de acuerdo conmigo. Pero no nos engañemos: nadie que esté vendiendo algo (hierbas y similares) va a estar de

acuerdo con un loco que diga que tenemos «derecho a vivir y morir sanos», y además gratis.

El ayuno es una norma muy recomendable para las personas intoxicadas tanto celular como mentalmente, ya que el estrés celular y mental causa de la pérdida del equilibrio fisiológico, por lo que se acumulan los radicales libres que el REDOX u oxido-reducción automática no ha podido controlar. El organismo, en el proceso metabólico celular, genera radicales libres (H+) por la pérdida de electrones y energía (proceso oxidativo) que, automáticamente, son neutralizados en la reducción al recuperar esos mismos electrones y energía. Esto quiere decir que la reducción actúa como un antioxidante orgánico que mantiene al organismo en equilibrio, es decir, saludable, y por lo tanto, con un pH alcalino. Cuando se acumulan los radicales libres en el cuerpo, este se intoxica, a la vez que se desequilibra el sistema de regulación de base, con lo que la salud se perturba y aparece la enfermedad. El desequilibrio orgánico es la consecuencia de la desnutrición, que deja de aportar los elementos imprescindibles para el correcto y equilibrado funcionamiento corporal.

Durante el ayuno, obtenemos energía quemando grasas y productos de desecho como el ácido láctico, residuo de la combustión de la glucosa con el oxígeno que inhalamos durante la respiración. Al hablar de toxinas eliminadas por el ayuno nos referimos fundamentalmente a los productos de desecho, que el organismo elimina de forma habitual por la respiración –CO_2–, la orina, las heces, el sudor, todas ellas sustancias ácidas, y también a través de algunas mucosas que limitan con la piel. Y como todas las enfermedades son ácidas, si alcanzamos la alcalinidad fisiológica, estaremos libres de toxinas. Los ayunos en el naturismo, por regla general, van precedidos de una limpieza de colon, limpieza que el agua de mar garantiza de una manera orgánica sin la necesidad de recurrir a esas molestas y desagradables irrigaciones anales.

Ayuno hídrico con agua de mar

En un ayuno hídrico en el que se utilice el agua de mar, como sucede en los naufragios voluntarios, las personas se sienten de buen

humor, porque no pasan hambre. Se nutren celularmente. Por lo tanto, las células, que junto con el estómago encienden la alarma del hambre –grelina– en el hipotálamo, permanecen inactivas en ese sentido gracias a la nutrición que les proporciona la sopa marina.

El ayuno, especialmente el hídrico, impide la acumulación de radicales libres –que son ácidos, mientras que el agua es alcalina y antioxidante–, a la vez que estimula los mecanismos de autorreparación que automáticamente los eliminan con la colaboración de las dietas hídricas presentadas en forma de caldos, jugos o zumos de vegetales, cuyo contenido es básicamente agua mineral alcalina. Los ayunos practicados en ambientes bucólicos son de gran eficacia, puesto que el proceso holístico fortifica y relaja el espíritu, la mente y el cuerpo.

La dequelación es otra de las consecuencias del ayuno. Al alcalinizarse el medio interno, incluidos los canales intersticiales y tejidos y conductos arteriales, los depósitos de calcio neutralizadores de la acidez de la inflamación –ateromas incluidos– se «disuelven» bajo el efecto «dequelativo» de los minerales orgánicos del agua y los zumos vegetales preparados con ella. En caso de usar agua de mar, la dequelación es protagonizada por los minerales orgánicos, biodisponibles y alcalinos que contiene la sopa marina.

El poder alcalino del agua, la supresión de los alimentos ácidos, la paz espiritual y el ejercicio moderado, generalmente de raíces orientales y basado en danzas y en el Tai-chi, favorecerán el milagro de la autorreparación y el equilibrio, la homeostasis.

Hipertensión arterial y agua de mar

Peter Rothwell, de la Clínica Neurológica de la Universidad de Oxford, refiriéndose a la hipertensión, daba a conocer, en mayo de 2007, lo siguiente:

> La hemorragia cerebral es una causa de discapacidad y de muerte importante en los países desarrollados, y los tratamientos que existen en la actualidad no son muy eficaces, por lo que se considera que la prevención de la hipertensión es básica para evitar la enfermedad [...] Sin embargo, cada vez la población es más mayor y se usan más

> tratamientos antitrombóticos que pueden favorecer el sangrado cerebral [...] Los fármacos antitrombóticos, como la aspirina [...], no están exentos de riesgo.

En la práctica, una de las mayores preocupaciones de la mayoría de los científicos, médicos y muchos pacientes es la relación entre la hipertensión y la sal de cocina o sal química (NaCl). Se trata de una realidad muy bien conocida, pero que no se compagina con el sentido común y, sobre todo, con los hechos. Es bien sabido que a cualquier enfermo de corazón, especialmente con insuficiencia cardíaca o hipertensión arterial, lo primero que se le prohíbe es la sal común. Y habitualmente se asocia la sal de mesa con la sal marina, cuando la diferencia es que el cloro (Cl) y el sodio (Na) del mar son moléculas orgánicas separadas. Por lo tanto, no tienen nada que ver con el concepto de la sal mineral o química. En el mar no hay sal común, sino sodio y cloro biodisponibles.

El agua de mar, que mantiene su sabor salado por el sodio, tiene efectos diuréticos y laxantes gracias a los coloides disueltos en ella, que estimulan la diuresis y facilitan la defecación. Esto beneficia a las personas con hipertensión, la mayoría de las cuales, además, padecen de obesidad, ya que alivia la sobrecarga de líquidos al eliminarlos con mayor facilidad.

En 1911, Vincent descubrió que el nefrón, la unidad renal encargada de depurar la sangre (cada riñón tiene un millón de nefrones), funciona como una bomba de contraósmosis en la que son imprescindibles agua y elementos coloidales en las cantidades óptimas biodisponibles que suministra el agua de mar hipertónica. En 1932, Jean Jarricot demostró que el riñón elimina dos veces más orina, en volumen y sólidos, después de una inyección subcutánea de agua de mar que con la misma cantidad de suero fisiológico.

A través de mi experiencia personal he podido comprobar que la cantidad de orina que una persona elimina después de la ingesta permanente de agua de mar por vía oral aumenta considerablemente. La cantidad de orina excretada y la necesidad de orinar es muy similar a la de los individuos que beben mucho café o ingieren demasiada

cerveza. El efecto es el mismo cuando se inyecta por vía endovenosa. Todos los trabajos de Quinton, en animales y humanos, se llevaron a cabo con agua de mar isotónica. Los nuestros, con agua de mar hipertónica, es decir, directamente recogida del mar en una concentración de 35 g de sales marinas por cada litro de agua de mar.

Con una ingesta de tres vasos de agua de mar hipertónica diarios, aproximadamente medio litro, la cantidad de orina que se elimina aumenta entre 700 y 900 cc, según nuestra experiencia personal.

Osteoporosis y artritismo

La mayoría de la población adulta padece de artritismo, a veces en varias articulaciones –rodillas especialmente–, debido a la osteoporosis. Cuando la acidez del organismo reclama calcio para alcalinizar el medio y equilibrar el pH, lo busca en las partes distales óseas –epífisis–, lo que provoca un «desgaste» del hueso por desmineralización –osteoporosis–, con lo que los cartílagos y los meniscos de las articulaciones comienzan a sufrir las consecuencias de la acidez, y los huesos se vuelven frágiles y propensos a las fracturas. Esto provoca una inflamación de la articulación –artritis– con su consiguiente dolor y alarma.

Cada vez que una persona en estas condiciones bebe leche o café, o come queso, está dando «bocaditos» a las articulaciones de sus huesos para robarles calcio a fin de compensar la acidez que producen estos alimentos. Como consecuencia, los huesos se debilitan cada vez más, sin que importe la cantidad de fármacos químicos que le recomiende su médico o el vecino de al lado. Además, los químicos más socorridos –esteroides, cortisona– también tienen la «virtud» de provocar osteoporosis y otros problemas mayores, como atrofia de las glándulas suprarrenales, con todas sus consecuencias. Las infiltraciones articulares con cortisona son el tratamiento más usado por la mayoría de los reumatólogos y traumatólogos, que muy poco se ocupan del pH de sus pacientes.

Por otra parte, cuando no se utilizan los esteroides pero se emplean otro tipo de antiinflamatorios, los problemas gástricos, incluidas las úlceras estomacales, se presentan de forma inexorable.

Lamentablemente, la importancia del equilibrio del pH y la necesidad de ingerir alimentos alcalinos tampoco son muy conocidos por muchos de los profesionales dedicados a las terapias complementario-alternativas. De la misma manera que muchos de esos profesionales desconocen que el 70% de volumen de un organismo es agua de mar.

Osteoporosis, «gimnasia sueca» y spas

El 90% de los mayores de sesenta años padece osteoporosis. Y el 100% de los obesos, a cualquier edad, sufre lesiones articulares que serán desencadenantes de una futura osteoporosis a corto o medio plazo. Por este motivo, será imposible que realicen una actividad física mínima que tenga efectos beneficiosos para su salud, porque sus dolores articulares no lo van a permitir.

No es lo mismo practicar ejercicio físico para prevenir las enfermedades o conservar la salud que hacer ejercicios de rehabilitación sentados en una silla o metidos en una piscina. Tampoco hay que hacer deporte como si fuésemos a competir en una olimpiada. El ejercicio físico se debe practicar de un modo racional, y no empíricamente como recomienda el cardiólogo Valentín Fuster basándose en los métodos de la época ancestral de la «gimnasia sueca», sin tener en cuenta los modernos ejercicios aeróbicos del sueco Per Olaff Astrand, basados en el consumo de oxígeno según la fórmula del 70% de la MFC y la activación de las valencias físicas.

Este libro recomienda que la actividad física se practique sin necesidad de someterse a las condiciones que suelen exigirse para ser miembro de clubes, *spas* (del latín *solus per aquam*), piscinas y similares. Por el contrario, mi tesis es que el ejercicio se practique en la calle o en cualquier parque, para, de esta manera obtener, fácil y gratuitamente, un consumo de oxígeno (VO_2) mínimo indispensable para gozar de la salud por la que tanto «brindamos». Al aire libre, la espiritualidad se eleva con solo mirar al cielo y contemplar las nubes. Sugiero a los principiantes que comiencen a practicar el ejercicio físico gradualmente. Más adelante daré normas para hacerlo de forma racional y, además, para autoevaluarlo fácilmente de acuerdo con la edad. Es oportuno

recordar que los astronautas en el espacio emplean bicicleta estática para no perder densidad en su materia ósea. El ejercicio desarrolla los músculos y elimina grasas, además de estimular la producción de los anticuerpos necesarios para las defensas.

El denominador común de todas las enfermedades es el binomio desnutrición/inflamación. La recuperación de la salud perdida solo se logrará si se cumple con la autodisciplina de un cambio del estilo de vida a través de la Asistencia Integral inspirada en la dieta del delfín –recuerda que no existen las *píldoras mágicas*–. La inflamación desaparece con el agua de mar, gracias a la acción del fenómeno de la ósmosis, con un poder antiinflamatorio y que, además de poseer propiedades nutritivas para los tejidos circundantes a las lesiones (equilibra la homeostasis perdida), presenta una acción desactivadora de los microbios terrestres.

La piel, como soldado defensivo de primera línea del sistema inmunitario, sufre las consecuencias de la desnutrición holística, es decir, física y mental. Los problemas de cualquier órgano, incluida la «mente», a menudo se reflejan en la piel. Se trata de manifestaciones o síntomas de enfermedades cuyas causas ignoran los facultativos. En ocasiones la piel es un libro abierto, por ejemplo cuando presenta un color amarillo (ictericia) debido a un trastorno hepático, o como sucede con la palidez anémica por falta de hierro. Un enfermo crónico tiene una piel deteriorada. Las alergias, otro de los caballos de batalla que llenan los bolsillos de los especialistas, también pueden manifestarse en la piel. Independientemente del tratamiento que se les prescriba, son una consecuencia de la desnutrición.

Cuando la gente va a la playa, mejoran sus problemas cutáneos. La playa va bien a todo el mundo, y vivir frente al mar es un lujo que pocos pueden disfrutar y todos ansiamos. Solamente con estar junto al mar, respirando su atomizado aire, se nutren el cuerpo y la mente. Como consecuencia, el organismo puede autorrepararse, gracias al milagro de su capacidad vital, que es entorpecida por las recetas médicas que solo buscan el alivio de los síntomas, olvidando las causas, que están siempre en la desnutrición física y mental.

El mar lo cura todo, dijo Platón. Y el agua de mar bebida y aplicada sobre la piel cura los problemas que los dermatólogos complican para beneficio de sus bolsillos. Si además se le añaden los complementos de la Asistencia Integral que ofrece la dieta del delfín, los problemas cutáneos desaparecen.

Absorbida por los dos huecos de la nariz, el agua de mar limpia y purifica completamente los senos nasales. A quien lo haga preventivamente todos los días por la mañana, le garantizamos que durante veinticuatro horas no va a tener mucosidad. El agua de mar actúa casi como un «detergente» que barre todos los obstáculos de los conductos nasales. El motivo por el que actúa de esta manera es el de siempre: la ósmosis. Al ser el agua de mar una solución hipertónica, el «líquido congestivo» de los senos nasales, causados por agentes externos o internos, y que en un 99% es agua isotónica, al contactar con el agua de mar, que es hipertónica, activa un efecto descongestionante sobre las mucosas, ya que, gracias al fenómeno de la ósmosis, la solución marina absorbe el agua de los tejidos nasales congestionados, produciendo un efecto que no logran ni los esteroides ni los antihistamínicos, que además de ser tóxicos, son adictivos. El efecto es sensacional.

En las otitis y sinusitis, el agua de mar actúa de manera similar. En ambos casos, puede haber microorganismos que compliquen la situación congestiva con infecciones graves. Por el mismo fenómeno de la ósmosis, el agua de mar los inactiva.

Lo mismo puede decirse en casos de gingivitis o de infecciones dentales, aunque hay casos en los que solamente se consigue un alivio temporal, como ya indicamos, por lo que es imprescindible asistir a un profesional. Como medida preventiva, recomendamos hacer enjuagues con agua de mar después de las comidas y de haberse cepillado los dientes. Personalmente, y para mayor comodidad, me cepillo los dientes con jabón de cualquier tipo y en cualquier lugar, incluidos los aviones.

Para las luxaciones de tobillo o esguinces, los baños con agua salada son famosos en la cultura de nuestros pueblos. Lo que no son tan conocidos son los resultados beneficiosos del uso de lavados vaginales con agua de mar en caso de pólipos y fibromas, aplicados tan pronto

se detecten. Si lo consultas con tu médico y este utiliza el sentido común, por más ignorancia que tenga sobre el agua de mar, te debería autorizar la práctica de lavados vaginales con agua de mar cuatro veces al día durante veinte minutos. En menos de un mes, los problemas habrán desaparecido. Pero no olvides continuar con la Asistencia Integral de la dieta del delfín.

«MARINCEÚTICOS» Y MITOS CIENTÍFICOS

Reuniones científicas irónicas

En un seminario celebrado en diciembre del 2001 en Carolina del Norte y organizado por el National Institute of Environmental Health Sciences y la National Science Foundation (Insituto de las Ciencias de la Salud Ambiental y la Fundación Nacional de la Ciencia), se señaló que se publicaban cien trabajos anuales sobre medicamentos de origen marino y que el mar estaba de moda, especialmente en la investigación de anticancerígenos, antibióticos e inhibidores de las enfermedades degenerativas. Gran cantidad de laboratorios farmacéuticos han puesto su atención sobre los «marinceúticos», es decir, sobre el poder curativo de los océanos. Todo ello se confirmó en Miami, en una reunión similar celebrada en el aula magna de la RSMAS, de la Universidad de Miami, en la que participé.

Un ejemplo son las investigaciones de la Universidad de Harvard sobre el cartílago de tiburón. ¿Y de dónde sacan los tiburones y otros peces, las algas, los corales y demás habitantes marinos las propiedades que tanto desean los científicos capturar? Indudablemente, del denominador común que los rodea y los nutre: el agua de mar, elemento abundante, gratuito, que no se puede patentar y que contiene todos los ingredientes para dar origen a esos medicamentos que los científicos desesperadamente ansían descubrir. A la mayoría de estos investigadores marinos una gota de agua de mar no les deja ver la inmensidad del océano. Y no hay peor ciego que el que no quiere ver.

El 94% del volumen de un bebé es agua de mar

En el útero, un bebé está compuesto por un 94% agua de mar isotónica. Aquella primera célula que se creó en el medio marino hace tres mil ochocientos millones de años, dentro de la membrana que la aislaba del exterior a manera de muros de una fortaleza, conservó el agua de mar que la rodeaba, un agua que contenía y aún sigue conteniendo proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales dispersos en una concentración isotónica de 9 g por litro –una concentración, según los descubrimientos de René Quinton, mucho más diluida que la actual, que se sitúa en 35 g por litro–. En su ADN almacenaba toda la sabiduría y la información necesarias para reproducirse indefinidamente, a su imagen y semejanza, y continuar originando más vida, ya fuese animal o vegetal.

Llama la atención que científicos como el doctor Mao, en su libro *Secrets of Longevity*, admitan que un feto, en el útero, nada en agua de mar, pero sea incapaz de darse cuenta de que el 70% de su volumen será toda su vida agua de mar isotónica.

Metales pesados, Perricone y quelación

Cuando Nicholas Perricone menciona en su libro *Health, Beauty and Longevity* el «material radioactivo y los metales pesados» que el agua de mar es capaz de inactivar, en realidad no explica a qué se debe, aunque apunta a que los químicos del fitoplancton son capaces de llevar a cabo la tarea de la dequelación. Dequelación «naturista» sobre la que nos gustaría comentar algunas cuestiones.

El contradictorio colesterol ha puesto de moda el uso de una técnica capaz de hacer la dequelación y que se conoce como EDTA (*etilendietiltetraacetic acid*, o ácido etilendietil quadraacético). Con esta técnica, el calcio «adherido» o quelado en la pared arterial es «desprendido», dequelado, con el EDTA y, como consecuencia, se disuelve el colesterol y la arteria vuelve a ser tan ancha como antes de comenzar la enfermedad. El problema que presenta el EDTA es que no solo dequela o se lleva al calcio, sino también otros metales (cobre, hierro, zinc...) que son muy importantes para múltiples funciones

coenzimáticas. El paciente elimina el colesterol, pero se ve obligado a reemplazar el calcio y el resto de los metales que ha perdido.

Es curioso cómo la mayoría de las personas envueltas en el tema de la quelación –representan toda una industria– recomiendan tomar como suplemento de reemplazo sales minerales provenientes de corales obtenidos en Japón. Buscan en el mar, pero en el lugar más complicado.

Recientemente, y según la revista *The Lancet*:

> Se ha comprobado que para mejorar los resultados de un implante de *stent* –la pequeña malla que destapa los ateromas en las arterias–, sería conveniente resucitar al mortífero Vioxx –la superaspirina–. La implantación del *stent* se ha convertido en los últimos años en el procedimiento quirúrgico más frecuente para restablecer el flujo sanguíneo de una arteria obstruida. Tras "desatascar" el vaso con un catéter con balón en la punta (angioplastia), se coloca una pequeña malla de acero (*stent*) para evitar que la arteria se vuelva a obstruir. Pero un buen número de pacientes (entre el 12 y el 27%) tiene que volver a operarse porque la arteria se vuelve a estrechar (reestenosis) y a impedir parcial o totalmente el flujo de la sangre.

Según el editorial de *The Lancet,* reproducido por el diario madrileño *El Mundo*, en agosto de 2007:

> Los resultados son "impresionantes", pero plantea algunas dudas sobre la seguridad de este procedimiento. La estrategia que se ha planteado para evitar este nuevo taponamiento (recubrir el *stent* de fármacos –recomiendan el mortífero Vioxx– que eviten la proliferación de células en la pared arterial, el motivo de que el vaso se vuelva a taponar) no ha resultado óptima. Algunos datos apuntan a que los *stents* con fármacos aumentan las trombosis (http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/02/13/corazon/1171355701.html).

Tras lo leído, queda clara la deshonestidad y el desprecio por la vida humana de los profesionales sanitarios y sus secuaces. Como solución a estos procedimientos tan «científicos» proponemos que estos genios

de la ciencia investiguen y divulguen los beneficios del agua de mar y la dequelación. La generosidad de los océanos es tan incalculable como ignorada. Y los cirujanos no pueden seguir engañando a la gente haciendo de aprendices de fontaneros. Prevenir esos depósitos que crean los ateromas sería el camino honesto. Pero eso acabaría con su negocio. Son los gremios sanitarios, las universidades y los políticos los culpables de este fracaso y fraude de la medicina. No nos cansaremos de repetirlo.

Dispensarios marinos: mayores y niños

En este libro enfatizo en la necesidad que tienen niños y mayores de la práctica de una Asistencia Integral –válida, sustentable y gratuita–, desde la experiencia que me ha proporcionado haber utilizado esta herramienta en el camino de mi larga vida. No discuto el tema desde la óptica de quienes dogmatizan sobre la salud a «ciertas edades» sin ni siquiera haber llegado a ellas. Puesto que he mantenido una buena salud gracias a la Asistencia Integral, puedo recomendarla, aunque los profesionales sanitarios oficiales la desconozcan y tengan la audacia de autoproclamarse garantes o guardianes de la salud.

Igualmente, me siento en la obligación de difundir la obra de René Quinton (1867-1925), el fisiólogo francés que descubrió las Leyes de la Constancia Marina. Estas le fueron útiles, sobre todo, en la nutrición orgánica infantil a través de los dispensarios marinos que altruistamente fundó para salvar a cientos de miles de niños que estaban condenados a morir de gastroenteritis, tifus, tuberculosis, diarrea y otras enfermedades muy comunes de la época, además del hambre, la miseria y la pobreza. Aquella situación puede compararse con la que se vive en África hoy día, aunque nuestros políticos aseguren que un virus es la causa principal de la mortandad en los países del Tercer Mundo.

Las Leyes de la Constancia (Osmótico-Alcalina, Térmica, Lumínica y Marina) de Quinton confirmaron el origen de la vida celular y la necesidad de que todos los seres vivos mantengamos constante nuestro medio interno, o vital, constituido por agua de mar. Quinton demostró y comprobó con sus leyes que el plasma marino es el mejor sustituto del plasma sanguíneo, aunque la mayoría de los científicos sigan ignorando este hecho.

Especialistas desinformados

Los enfoques que le han dado las universidades americanas a la especialización han sido imitados por la mayoría de los países. Los *Tiempos modernos* de Chaplin nos han llevado, con algunas excepciones, no solo a la deshumanización del individuo, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en lugar de personas de mente abierta, especialistas de diferentes disciplinas que saben casi nada de casi todo y casi todo de casi nada. Las universidades deberían formar más profesionales integrales, y no tantos especialistas, fundamentalmente en el terreno de la salud, sin dejarse llevar tanto por la política. En una convención, un profesional metido a político nos dijo en Miami: «Si el agua de mar fuese tan buena, ya se sabría...». Pues no, no se sabe, debido, tal vez, a que «lo que yo no sé, no existe».

Ósmosis «bactericida» y desinflamante

El fenómeno físico de la ósmosis no es un invento. Se trata de uno de los más elementales principios de la física que nos enseñaron en la escuela cuando nos explicaron cómo dos líquidos de diferente concentración –por ejemplo, uno con más sal de cocina disuelta que el otro– separados por una membrana semipermeable inexorablemente acabarán teniendo la misma concentración de sal. Por ello, el agua de la que está compuesto nuestro cuerpo, y que contiene y disuelve todos los minerales que hay en la Tierra, además de otros alimentos una vez digeridos, es la misma en todas las células de los diferentes tejidos que componen sus órganos. Esa agua, que es agua de mar isotónica, también ocupa el 94% de todas las bacterias que conviven con nosotros, especialmente en el intestino. Nos estamos refiriendo a los coliformes o colis, las salmonelas y veintitrés bacterias más, además de a billones de virus, entre ellos los enterovirus, que se multiplican pacíficamente en la materia orgánica de todos los mortales.

Los excrementos animales –como se sabe, saturados de microbios–, incluidos los humanos, han llegado inexorablemente al mar desde la época de los dinosaurios hasta la actual. Desde entonces, el mar ha eliminado, sin contemplaciones, a los microbios de procedencia terrestre. Las bacterias –tipo coliforme y salmonela, por citar las

más «famosas y billonarias»– contienen un 94% de agua de mar isotónica (con una concentración de 9g/1l), que es completamente igual a la del organismo del que proceden. Cuando, a través de las cloacas, llegan al mar, son recibidos por un agua hipertónica (con una concentración de 35g/1l) que, inmediatamente, los elimina, porque pierden su medio ambiente acuático natural, el isotónico.

Y toda la materia orgánica que los acompaña, saturada de los desechos de los alimentos digeridos, queda reseca y sin vida microbiana, tal como sucede con los jamones y el bacalao cuando los salamos con sal común para su conservación. La ósmosis hace su trabajo y los microbios de procedencia terrestre quedan desactivados. Los virus necesitan permanecer en tejidos orgánicos para ser peligrosos. Y los tejidos orgánicos, al llegar al mar, quedan inactivos. Conclusión: es imposible contaminar el agua de mar con los microbios de procedencia terrestre.

Contaminación imposible del mar

De acuerdo con los diccionarios, existen diferencias entre polución y contaminación.

Polución es convertir en impuro, ensuciar con desechos domésticos o industriales o envenenar algo tan puro y único como el mar, los ríos y el medio ambiente en general.

Contaminación es convertir algo puro en impuro, pero a través de agentes infecciosos que corrompen; y agentes infecciosos son aquellos que transmiten enfermedades.

Por este motivo, no estamos de acuerdo con aquellos que afirman que el agua del mar está contaminada. Esto no es más que un ejemplo del desconocimiento que tienen la mayoría de los científicos y profesionales sanitarios sobre la realidad de los océanos. Deberían decir: «El mar está polucionado».

Sobre la contaminación de las costas, una de las mayores preocupaciones de quienes están interesados en consumir agua de mar, hemos abundado en escritos, conferencias y presentaciones en diferentes medios de comunicación. Hemos cuestionado las técnicas oficiales, que se basan en la presencia de la inofensiva y «fisiológica» bacteria *Escherichia coli* en el agua de mar que se utiliza como marcador

de la contaminación con heces fecales. Sobre los metales, incluso Perricone afirma que el agua de mar los inactiva a través de la quelación.

Miami y la cloaca de la bahía de Biscayne

Un ejemplo que demuestra lo anteriormente mencionado podemos encontrarlo en la experiencia que se vivió en las playas de la bahía de Biscayne, situadas en el condado de Miami Dade, el día 20 de junio de 2000, como consecuencia de la rotura accidental de una cloaca que arrojó a la bahía más de cuatro millones de litros de aguas fecales por hora, durante casi tres días. La cloaca era nada menos que la receptora de todas las aguas residuales de varias ciudades de esta zona de Florida.

Según la versión de un informe oficial de ciento noventa y una páginas que llegó a mis manos –no por voluntad de las autoridades sanitarias– y que se refería a los pormenores del derrame: «El total de muestras analizadas en la bahía de Biscayne fue de 435, durante dieciséis días, obtenidas en 52 puntos diferentes sospechosos de haberse podido «contaminar» con aguas fecales. Destacamos que solamente en dos de esos 52 puntos de posible contaminación se obtuvieron recuentos de *E. coli* superiores a los límites tolerables, tal como publicó el diario *The Miami Herald* del 22 de junio del 2000. Uno de los puntos al día siguiente y el otro a las cuarenta y ocho horas de la rotura de la cloaca ya se encontraban dentro de esos límites tolerables. En los 50 puntos restantes no se detectó la *E. coli*, lo que estadísticamente demuestra que los resultados obtenidos con las 435 muestras analizadas en el laboratorio son realmente contundentes y aleccionadores. Además, todas las pruebas de la RT-PCR (Transcriptasa Revertida-Reacción en Cadena de la Polimerasa) para "buscar enterovirus fueron negativas"».

No obstante, el poder de los mitos es incalculable. Hubo un científico, el doctor Mark Harwell, director del Center for Marine and Enviromental Analysis del RSMAS, de la Universidad de Miami, que declaró al mismo periódico y el mismo día que «aunque la contaminación continuase durante varios días más, no dañaría ni a la fauna ni a la flora marinas de la bahía». Y pregunto: ¿por qué? Es más, ¿por qué no añadió: «Y tampoco debería haber preocupación desde el punto

de vista sanitario»? La ósmosis y el ejemplo «populista» del jamón y el bacalao no calan en la élite de los científicos.

Desinformación bacteriológica

Desearía someter los términos «bacteria», «bactericida», «bacteriostático», «antibiótico», «antibiotismo», «germen», «floras saprofitas», «accidental», «permanente», «intestinal», «patógeno», «no patógeno», «activado», «inactivado», «neutralizado» y similares, a una crítica hecha bajo el prisma del agua de mar como desactivador de la flora microbiana accidental de procedencia terrestre. Este poder es inocuo para la infinidad de microbios que viven en el agua de mar como flora permanente, imprescindible en la remineralización, sin la cual sería imposible la vida en el planeta. La biomasa bacteriana del océano es incalculable. Según Jed Fuhrman, en cada litro de agua de mar hay diez mil millones de virus y nueve mil millones de bacterias inofensivas para la vida animal y humana.

La mayor biomasa del planeta: microbios

Robert Young, en su libro *The pH Miracle*, hace una serie de consideraciones muy interesantes sobre el origen de los microbios:

> Originalmente, igual que de una célula primigenia se produjeron el resto de las células, de un hongo –la clamidia– se derivan el resto de los microbios o *microformas*, a los que les encanta un oxígeno escaso, la glucosa y la acidez que se origina en la fermentación de ciertos alimentos suministrados a un organismo. Las microformas permanecen inocuas hasta que se les da la oportunidad de alborotarse, momento en el que se dispara la producción de las enfermedades en los humanos y en los animales debido a un estilo de vida deficiente en consumo de oxígeno, un exceso de hidratos de carbono, proteínas y grasas, y una saturación del estrés celular y mental tolerables. Un pH ácido, por debajo de 7.37, facilita la fermentación, la oxidación y la corrosión de los tejidos, por lo que en el acuario celular humano el agua se ensucia y acidifica, y los «pececitos-células» enferman. Por lo tanto, para volver a la salud, hay que cambiar

el agua de la pecera. Ya Claude Bernard, en contraposición a Louis Pasteur, había demostrado que *el territorio lo es todo, y que los gérmenes son la consecuencia y NO la causa de las enfermedades.*
Las microformas viven en paz con su ambiente corporal en todos los seres vivos, hasta que las condiciones cambian y se alteran, momento en el cual las microenzimas (*micro*, «pequeño» y *zima*, «ser») actúan contradictoriamente, tanto perjudicando con las enfermedades como favoreciendo a la salud. La habilidad de las microformas de evolucionar, para cambiar de forma y función, depende del ambiente en el que se desenvuelven, y este fenómeno es conocido como pleomorfismo (*pleo*, «muchos» y *morfo*, «forma»)». [...] Los glóbulos rojos tienen la propiedad de hacer lo dicho, evolucionar hacia las distintas formas de células que el organismo necesita en sus diferentes sistemas y órganos (huesos, músculos, nervios, hígado y similares); de igual manera, pero al revés, esas mismas células de los órganos sanos pueden evolucionar y transformarse, negativamente, en microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos)».

Y más adelante pone otro ejemplo de pleomorfismo para explicar sus tesis: «La posibilidad de que el agua se transforme en vapor o en copos de nieve, que no hace variar su fórmula química, que sigue siendo imperturbablemente H_2O, con lo que su forma depende del pH del ambiente en el que se encuentre la célula». Young sigue la tesis del científico y maestro Antoine Bechamp (1816-1908) sobre los «pleomorfism/microforms».

Si los gérmenes vienen del exterior para invadir un organismo, como Pasteur aseguró, aunque luego se arrepintió de ello tardíamente, y el ambiente que encuentran no es propicio para desarrollar enfermedades, permanecerán inofensivos en el organismo invadido. Esto explica por qué, en casos de gripe en una familia, unos miembros enferman y otros no y demuestra que el «territorio lo es todo». Un ejemplo de esto es el de una especie de ameba (organismos constituidos por una sola célula) que se alimenta de bacterias, mientras que otra ameba, que causa disentería, come arroz. Las dos poseen un ADN específico de su forma. Pero si se les intercambia la alimentación, la que

comía bacterias ahora se nutre de arroz, y viceversa. Este experimento se realizó en un laboratorio utilizando medios de cultivo apropiados en placas de Petri. Como la especificidad de la forma es responsabilidad del ADN, este cambia con ella y hace la conversión. El «territorio lo es todo» y el ambiente decide el comportamiento de los microbios. Este fenómeno es más notorio y drástico en el caso del gusano de seda, que se transforma en mariposa.

En definitiva, somos fábricas de microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos), porque contamos con la materia prima para producirlos en nuestras células de acuerdo con la tesis del «pleomorfismo y las microenzimas» de Bechamp.

El mito de los gérmenes «patógenos»

En la época en que le tocó vivir a Quinton, los padres de la fisiología moderna –Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Canon y el mismo Louis Pasteur, este último en su lecho de muerte– habían coincidido en que el agua del medio interno era la protagonista que definía, de acuerdo con su calidad, la diferencia entre la salud y la enfermedad. Lo que Quinton aportó como novedad fue que ese medio interno es agua de mar.

Mientras que Pasteur había preconizado que «los microbios son la causa de las enfermedades», los padres de la fisiología afirmaban que lo importante era el terreno, el medio interno, y que «la virulencia de los microbios no es la causa de las enfermedades, sino su consecuencia». Compartimos con Overstreet que los microbios no son nuestros enemigos, sino nuestros aliados, unos inofensivos compañeros de viaje por el planeta Tierra.

En circunstancias favorables, los microbios –de pH ácido y emperatura hiper e hipotérmica– pueden segregar micotoxinas (*mico*, «hongo»; *toxina*, «tóxico») o exotoxinas (*exo*, «bacteria»; *toxina*, «tóxico»). Sin embargo, según Bechamp, ante el trillón de células que diariamente tiene que renovar un humano, el organismo cuenta con el ciclo del carbono (C), que en colaboración con las microformas recicla los residuos celulares, renovándolos para seguir cumpliendo con sus funciones y para que los detritus residuales no se acumulen en el

organismo. Se trata de un proceso de autorreparación. Cuando no se lleva a cabo el reciclaje automático porque hemos ensuciado el medio interno acidificándolo, lo pagamos con las enfermedades que nosotros mismos hemos promovido con un estilo de vida inadecuado.

Probióticos, prebióticos y mitocondria/ATP

Las bacterias y los virus son el enemigo que se debe vencer. Los médicos, los científicos y el ciudadano de a pie viven «bioaterrorizados» por estos inofensivos microorganismos sin los que la vida no podría existir. Además, constituyen la biomasa más grande del planeta. Imposible derrotarlos. Cuantos más tratan de eliminar, más vuelven a salir. No hay forma de exterminarlos. Pero el negocio es grande. Guantes de plástico hasta para ir al baño. Personal de hospitales, consultorios, clínicas, policías y secretarias enguantados todo el día –y luego dicen que el plástico es peligroso por su toxicidad–. Atomizadores de germicidas en cualquier parte, especialmente en las mesas de trabajo de las oficinas. Monk estaba obsesionado con su manía de utilizar toallitas húmedas y germicidas. Incluso los oftalmólogos las emplean. Nadie piensa en el tamaño de un microbio o de un químico tóxico que anda flotando en el aire que respiramos y que nos traspasamos unos a otros como si intercambiáramos fluidos en un acto sexual, con la diferencia de que lo del sexo es por poco tiempo y el vehículo microbiano es una constante cuando respiramos. En resumidas cuentas, estos genios que nos bioaterrorizan y que nos exprimen el bolsillo haciéndonos comprar cuanto germicida sacan a la venta se sienten muy seguros de sus inventos, porque incluso los médicos se han olvidado de lo que es el sistema inmunitario, capaz de eliminar a cualquier invasor de un organismo, si a este se le nutre adecuadamente.

Afortunadamente, contra todo lo que se promueve en los medios de comunicación en la guerra declarada a los microbios, destaca la moda probiótica –*acidophilus*, *lactobacillus*, *bífidus*, productores del complejo vitamínico B–. En la actualidad hay una ola de probióticos y de prebióticos. Los primeros dicen que las bacterias nos ayudan a tener mejor salud. Algo que para muchos va ser difícil de creer: «¿Bacterias buenas? Imposible». Y los prebióticos serían los «precursores»

de los probióticos, los microbios que promueven la vida. Si hay algún promotor de la vida es la mitocondria, la bacteria que produce la energía. Sin intercambio de electricidad no es posible la vida. Luego la mejor probiótica y prebiótica es, sin lugar a dudas, la mitocondria, la bacteria que promueve la vida.

Guerra científica antivida

En una época en que la guerra es el tema con el que desayunamos todos los días, utilizo el concepto bélico que han propuesto los científicos y profesionales sanitarios, es decir, el de la «guerra antibiótica» contra los microbios. Guerra que no se va a ganar con el arma de la penicilina, ni con otra similar, ya que todas ellas son armas antivida. Los hechos lo demuestran, según el estatus científico, ya que las mutaciones y la resistencia a los antibióticos son la asignatura pendiente.

Lo que se debe hacer es prevenir la actividad negativa de los microbios, evitando enfrentarse a ellos. Para ello es imprescindible mantener el fundamento básico de la salud: la homeostasis, el equilibrio, que puede lograrse mediante una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Una buena defensa siempre es mejor que un innecesario buen ataque, que debilita la energía mitocondrial y las defensas orgánicas, energía y defensas que son las únicas capaces de desactivar a los virus, contra los que no valen ni los antibióticos más poderosos –creencia profana– ni los tóxicos antirretrovirales –creencia científica.

Hay casos agudos de infecciones en personas desnutridas donde los antibióticos han respondido positiva e inmediatamente, pero nunca lo han hecho a largo plazo. Lo único realmente útil es una buena nutrición mineral, imprescindible para que las defensas, representadas por los anticuerpos, dispongan de la materia prima necesaria para su producción. Una persona bien nutrida –y, en consecuencia, con excelentes defensas–, con un suficiente consumo de oxígeno y una mente relajada, permanecerá sin ninguna duda alejada de cualquier enfermedad.

A pesar de la sencillez de estos postulados, a los científicos y doctores les resulta muy difícil mantener los pies –y la mente– en la tierra, y muy fácil creer en fantasías que, en demasiadas ocasiones, se convierten en dogmas científicos muy perjudiciales para la salud.

Son dogmas que recuerdan al ignorante papa Urbano VIII, el verdugo de Galileo en 1632, cuyo espíritu sigue presente en nuestros días, y más vivo de lo que puede parecer. Ejemplos de ello no faltan en el libro, incluso con nombres y apellidos. Los subtítulos del índice no están hechos por casualidad, sino que son detalles que definen situaciones. Es conveniente que conozcas los factores que nos llevan al deterioro imparable de la salud, para que puedas contrarrestarlos de una manera integral, ahora que todavía estás a tiempo.

Antibióticos que fulminan las células y su ADN-mitocondrial

El desconocimiento sobre la prevención de las enfermedades entre los profesionales de la salud está tan arraigado que solo recientemente han comenzado a difundir la importancia del ADN mitocondrial. La prueba es el abuso en la prescripción de los fármacos, lo que conduce a su desprestigio, cuando se recetan de forma indiscriminada, sin tener en cuenta sus consecuencias. Se utilizan erróneamente. Es el caso de las superaspirinas y miniaspirinas, que desde el año 2006 se están convirtiendo en las malas de la película.

Otro dato que ignorábamos es que las mitocondrias son bacterias que contienen ADN-ARN y viven en el interior de la célula, a la que le suministran nada menos que la energía imprescindible para el funcionamiento de la vida. Vida que matan, precisamente, los antibióticos. Lo mismo sucede con los antirretrovirales, que son, por naturaleza, inhibidores inespecíficos de cualquier virus, pero específicos del ADN-ARN.

Y resulta que los virus son de ADN o de ARN, pero el común de los ciudadanos lo desconoce. Por lo tanto, los antirretrovirales también matan la energía de la vida, al inactivar el ADN-ARN mitocondrial cuando se usan indiscriminadamente. Bien, ahora que ya sabes que estos «matavirus», si es que un virus tiene vida –algo discutible– también matan a las mitocondrias, te diré que no se deben utilizar, igual que los antibióticos, a medio o largo plazo, o indiscriminadamente y sin un control racional.

Precisamente aquí arrancan la mayoría de las enfermedades degenerativas, con la prescripción de fármacos sin necesidad, lo que se

agrava aún más al ignorar la prevención de las enfermedades mediante una alimentación alcalina, la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento ideomotor frente al estrés. Sin embargo, predomina ese criterio médico irracional –caso del sida– basado en que «algo hay que hacer y esto es lo único que tenemos por ahora», aunque lo que tengamos destruya las células del organismo y con ellas la vida.

¿Qué pueden producir los antibióticos y los antirretrovirales inhibidores de las enzimas transcriptasa, proteasa e integrasa del ADN-ARN celular y mitocondrial?: la destrucción de lo que pretenden curar por ignorar los principios elementales del origen de la vida.

Agua de mar probiótica contra antibióticos antivida

El agua de mar es biógena –genera vida– y patogenicida –elimina los microbios de procedencia terrestre–. Es probiótica o provida, si queremos emplear términos utilizados en la actualidad, todo lo contrario de los antibióticos o antivida, descubiertos por Fleming (o, antes de estos, las sulfamidas) que aunque acaban con las bacterias convertidas en «patógenas», también arremeten contra las «buenas» –la flora intestinal–. Resulta indudable que, en casos de emergencia y administrados durante cortos períodos de tiempo, los antibióticos son excelentes y salvan vidas.

Gary Huffnagle, profesor de medicina interna, microbiología e inmunología de la Universidad de Michigan, en su libro *The Probiotic Revolution*, se subleva contra el estatus cuando afirma que lo que le habían contado sobre «lo malos que son los microbios» era todo mentira: «Nada de eso es verdad», escribe textualmente en la primera página del primer capítulo de una obra que respira aires de rebelión contra el sistema. Desgraciadamente, desconocedor como es del agua de mar y sus propiedades, pierde el punto de arranque de los orígenes de la vida, como casi todos los universitarios con títulos académicos que recibieron un lavado de cerebro del que no se pueden desprender, por más que aparenten ser revolucionarios.

Microbiólogo al fin, cuando Huffnagle habla de los antibióticos demuestra que desconoce el tema de la bacteria mitocondria, ya que ni la menciona ni alerta de los daños al ADN mitocondrial, aunque sí

se refiere a la resistencia bacteriana contra los antibióticos. Por otro lado, no rechaza las vacunas, sino que las promueve. Pero no deja de ser un aliado que, además, se olvidó del pH, del sol, de la vitamina D y de la desnutrición como causa de que los probióticos no funcionen en todas las personas.

Otro que se acerca a la realidad es Mark Hyman en su libro *Ultra-Prevention*, en el que indica: «Muchos médicos saben bastante menos sobre salud de lo que ellos creen». Y señala a la desnutrición como la causa fundamental de las enfermedades. Sin embargo, al igual que sus colegas con títulos universitarios, repite como un loro las premisas del ejercicio y la mente, y no menciona la importancia del pH, la homeostasis, la vitamina D y el sol –únicamente habla de la luz solar para referirse a la melatonina–. Tampoco sabe que su medio interno es agua de mar isotónica, aunque culpa a los mitos, paradigmas y dogmas científicos del desastre de la medicina moderna. Hyman no maneja los tiempos de la Asistencia Integral, pero está cerca. Desconoce la salud comparada, lo que le impide sacar conclusiones sobre los fundamentos de la salud holística.

El agua de mar es «patogenicida», gracias al fenómeno de la ósmosis, y biógena, ya que es generadora y portadora de la mayor biomasa del planeta, los virus y las bacterias. Según Jed Furhman, cada litro de agua de mar contiene, entre otras cosas, diez mil millones de virus y nueve mil millones de bacterias. Además, del mar salió la vida plasmada en una célula. «La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida» (René Quinton,1904).

Bañarse sí, beberla no. Agua de mar endovenosa

En nuestras investigaciones con animales y humanos, realizadas en varios países de dos continentes, hemos comprobado que tanto por vía endovenosa, subcutánea e intramuscular como rectal y oral, el agua de mar hipertónica es tolerada por los diferentes organismos sin problemas. Tan fácil como beber agua potable, o inyectar un suero fisiológico, lo es beber agua de mar hipertónica, o administrarla endovenosamente. La diferencia residiría en que el agua potable y el suero fisiológico son líquidos mutilados, compuestos únicamente de cuatro

elementos –la mayoría de las veces solo cloro y sodio–, químicos y no orgánicos, mientras que el agua de mar contiene los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica, en la forma orgánica.

Desde el punto de vista etiológico y epidemiológico, llama poderosamente la atención la contradicción de la frase «bañarse sí, beberla no». Como si las mucosas genitales, oculares, nasales y respiratorias o bucales no fuesen puertas de entrada para las causas de lo que denominamos «enfermedades infecciosas».

Premio Nobel para el agua de mar

En 2005, el Premio Nobel de Medicina fue concedido a los australianos Barry J. Marshall y Robin Warren por descubrir un tratamiento contra una úlcera de estómago que afecta al 10% de las personas y que es la causa del 90% de todas las úlceras estomacales. Hasta ese año se aceptaba que estas úlceras estaban relacionadas con los estados de estrés, provocados por un componente psicológico. Era la propia «úlcera holística». Pero resulta que no, que la causa es el *Helicobacter pylori*, una bacteria que vive en la cavidad gástrica de todos los mortales, de la misma manera que las bacterias *coli* o la *salmonela*. El *pylori* también ocasiona una gran cantidad de casos de cáncer estomacal. Todo esto según los investigadores australianos. Además, otros gastroenterólogos «muy respetables y eminentes» opinan que esta bacteria es un es factor primordial del reflujo gástrico.

Para actuar contra el *Helicobacter* utilizan un tratamiento de más de un mes de duración a base de antibióticos y protectores de la mucosa gástrica que contienen bismuto.

Cualquiera que lo contemple desde el punto de vista del sistema de regulación de base de Pischinger se dará cuenta de que la mente y el cuerpo son las dos caras de la misma moneda y que las bacterias no son la causa de las enfermedades, sino su consecuencia. Los microbios no son nuestros enemigos.

Si la idea es usar antibióticos como tratamiento contra una bacteria que, se podría emplear algo más inocuo que un antibiótico, que mata a las mitocondrias, generadoras de la energía del organismo, y destruyen la flora bacteriana del intestino. Me refiero al agua de mar

que, gracias al fenómeno de la ósmosis, inactiva los microbios terrestres, como el *pylori*. Además, esta agua contiene mucosina, que lubrica la mucosa gástrica, lo que promueve su regeneración. Hay que recordar que somos autorreparables y que el agua de mar funciona como propulsora de la autorregeneración gracias a sus tres ejes: recarga hidroelectrolítica, reequilibrio de la función enzimática y regeneración celular consiguiente. Todo gratis. En los dispensarios marinos de Colombia y Nicaragua lo hemos investigado y comprobado.

Por lo tanto, reclamo el Premio Nobel de Medicina para el agua de mar, que cumple con los propósitos de Marshall y Warren, pero con la ventaja de que no tiene «d-efectos» secundarios y es gratis.

Premio acidez-corrosiva para gastroenterólogos

Escuchar al doctor Félix González, gastroenterólogo miamense, durante una hora el sábado, día 8 de septiembre, de diez a once de la mañana por radio Mambí hablando sobre el reflujo gástrico y la hernia hiatal, fue todo un *espectáculo radiofónico-auditivo tragicómico* de primera categoría. El doctor González hablaba maravillas de los tratamientos contra la bacteria *Helicobacter pylori* o de la cirugía para evitar el reflujo gástrico que con su acidez quema las gargantas e incluso las encías y corroe los dientes de quienes lo sufren.

Después de contar sus éxitos contra la acidez, todos a base de suprimir síntomas y no atacar las causas, fue el turno de las llamadas telefónicas en directo. Los pacientes se quejaban de que, a pesar de los antibióticos, la cirugía, los tratamientos síntomáticos y las recomendaciones alimentarias –todas erróneas–, seguían con su reflujo. Solo hubo un caso, que comentaremos posteriormente, que logró la curación.

«La partida gastroenterológica de González versus pacientes» se complicó cuando entró en la discusión el tema de los hipertensos y el calcio. El médico culpó de parte de los fracasos de los gastroenterólogos a los cardiólogos que recetan inhibidores de la bomba de calcio para controlar a los hipertensos. La señora que se encontraba al teléfono en ese momento tomaba, según dijo, hasta cinco medicamentos para controlar la hipertensión y, por supuesto, «para aliviar sus males», y sufría, además, reflujo iatrogénico.

González, ingenuamente, o abrumado por tantas llamadas negativas, se dedicó «a echar balones fuera» y a culpar de sus fracasos y los de sus colegas gastroenterólogos, a los tratamientos contra la hipertensión –¿de los cardiólogos?–. Los especialistas, ajenos a lo que hace su vecino de consultorio en el hospital, soberbios en su manera de jactarse de sí mismos, ignoran que el cuerpo humano tiene algo más que un estómago y un corazón.

REJUVENECIMIENTO CELULAR

Tiranosaurios, ballenas y japoneses

Los tiranosaurios fueron los animales más grandes y longevos que pisaron la Tierra debido a que no sufrieron ni las enfermedades infecciosas, ni las crónicas, y mucho menos las degenerativas, que hoy azotan al 70% de la humanidad por la desnutrición de sus habitantes en los países del Tercer Mundo y por la mala nutrición y un catastrófico estilo de vida en las naciones «desarrolladas». Los tiranosaurios solo morían de viejos. De muerte natural. Los científicos que estudian sus restos milenarios no han podido encontrar esqueletos de adolescentes, solo de tiranosaurios longevos. ¿Por qué este fenómeno tan saludable? Muy sencillo: porque la naturaleza cuidaba de su salud, proporcionándoles los nutrientes imprescindibles. Además, el fenómeno de la autorreparación, o de la sanación natural, que es innato en todos los seres vivos, corregía cualquier alteración accidental de su salud.

El doctor Mynard Murray, a mediados del siglo pasado, permaneció en alta mar durante ocho meses, a lo largo de los cuales realizó cincuenta autopsias de ballenas. Obtuvo los mismos hallazgos que los paleontólogos que estudian los tiranosaurios. No encontró señales de lesiones arteriales ni de ningún otro tipo de enfermedad en las ballenas capturadas por los pescadores. Sus arterias y órganos presentaban el mismo aspecto que los animales más jóvenes, aunque eran ejemplares que rondaban los noventa años de edad. Por otro lado, ni él ni los marineros más veteranos habían encontrado nunca lesiones cancerosas

aparentes, ni de otra enfermedad, en los peces capturados durante sus muchos años de profesión. Lo que coincide con científicos como Overstreet, quien afirma que en alta mar no existen epizootias.

Es un hecho comprobado que los japoneses son las personas con el promedio de vida más alto. Tanto las mujeres como los hombres nipones viven más tiempo y más sanos que cualquier otra colectividad de nuestro planeta, aunque desde la globalización de la comida basura ya comienzan a declinar en sus récords. Todo ello confirma nuestra tesis de que una alimentación similar a la tradicional japonesa, orgánica, de origen marino –animal y vegetal–, sin proteínas ni grasas terrestres, es la ideal. Tampoco ingieren leche ni sus derivados, que son todos ácidos. Por el contrario, consumen mucha soja, que es alcalina, en diferentes formas y no tienen restricciones con la sal –otro mito para discutir.

La buena salud japonesa y el hecho de que estos orientales isleños estén «vacunados» contra las enfermedades degenerativas por su nutrición y su estilo de vida marino, no son producto de la casualidad. Especialmente en el archipiélago de Okinawa. Incluso Sanjay Gupta, médico jefe de la cadena televisiva estadounidense CNN, se maravilla de que los habitantes de las ciento sesenta islas de Okinawa solo excepcionalmente sufran cáncer de pecho o de próstata, infartos al corazón, embolias, párkinson o alzhéimer.

Gupta menciona brevemente el tema del agua en su libro *Chasing Life,* pero se sorprende de la longevidad y la productividad de los isleños de Okinawa. No se ha parado a pensar que viven a la orilla del mar, que trabajan en sus aguas y que respiran agua de mar atomizada, además de alimentarse con productos marinos. Como otros tantos científicos que se ocupan de exprimir los corales, vivos y muertos, para pulverizarlos y venderlos recomendándolos como poseedores del calcio más exquisito de la naturaleza, no se ha dado cuenta de que esa agua de mar viva, que en forma de aerosol respiran cuando las olas estallan en los acantilados o las playas, contiene innumerables nutrientes orgánicos y biodisponibles, que alcalinizan el medio interno de los okinawenses, así como el de otros millones de personas más que viven en los límites costeros del planeta.

Salvajes y sanos

Afortunadamente, en la naturaleza, para controlar la «salubridad» no es necesario el clásico arsenal terapéutico compuesto por vacunas, cócteles de fármacos o de alimentos, suplementos alimenticios acompañados de vitaminas y minerales no orgánicos, hormonas, parasiticidas y similares que pueden desencadenar «d-efectos» secundarios indeseables. Los gigantescos tiranosaurios disfrutaban de un estilo de vida solo comparable al de los peces de alta mar, las algas marinas o los mamíferos marinos, que tampoco padecen enfermedades infecciosas, degenerativas o cáncer. Ojo, repito, en alta mar. Lo cierto y comprobado es que la mortandad entre los jóvenes y adultos jurásicos era prácticamente nula. Solo se morían los viejos de «muerte natural».

La salud en el mar es una constante que no puede ser alterada por la contaminación microbiana de procedencia terrestre (virus, bacterias, hongos y parásitos). Muy diferente es la polución industrial y naviera. En alta mar no existe la arteriosclerosis que tapone las arterias de sus habitantes. Si consideramos que la edad de una persona es la de sus arterias, y las nuestras están limpias, estaremos «vacunados» contra el alzhéimer, el párkinson, los infartos cardíacos y cerebrales y, en general, contra todas las enfermedades degenerativas de moda causadas por deficiencias del riego sanguíneo que limitan el consumo de oxígeno. Por lo tanto, viviremos y moriremos sanos.

Matusalén espacial

Cuando John Glenn, el primer humano en dar una vuelta a la Tierra en una cápsula espacial, alcanzó los setenta y cinco años de edad, se encontraba en plena forma física y mental. Tal era su vitalidad que para conmemorar su setenta y cinco aniversario se dio otra vuelta por la misma órbita. Muy pocas personas disponen de los datos que el astronauta manejó para mantenerse en tan altos niveles de vitalidad y energía. Por su parte, el expresidente Bush, padre, cuando cumplió los ochenta, se lanzó en paracaídas desde un avión. Estos retos reforzaron mi voluntad de conservarme en plena forma cuando llegase a los setenta y cinco. Para ello, cumplí con un estilo de vida integral basado en tres pilares, que vuelvo a mencionar:

- Nutrición orgánica alcalina y agua de mar.
- Ejercicio físico practicado de un modo racional.
- Entrenamiento ideomotor para controlar el estrés y el estilo de vida.

Los peces y los mamíferos marinos en alta mar también practican estos tres pilares, que les permiten vivir sin enfermedades, incluido el cáncer. Por el contrario, los peces de los ríos y los lagos sí pueden padecerlas (todo ello fue demostrado científicamente en el siglo pasado por el doctor Mynard Murray en Estados Unidos y por René Quinton en Europa, África y Estados Unidos).

Los productores de ganado de todo el mundo que tienen sus instalaciones junto a las costas, han comprobado los beneficios del agua de mar y su ambiente marino en la productividad de sus fincas; el aire que respiran y el salitre de las piedras que lamen los animales instintivamente les permite vivir pletóricos de vida y salud. De ese modo, no necesitan vacunar, desparasitar o suministrar antibióticos y hormonas, y obtienen formidables rendimientos de un ganado que vive en libertad y que no enferma porque se beneficia de una Asistencia Integral natural que conserva en óptimas condiciones su vitalidad y productividad.

Estos ganaderos practican una filosofía similar, aunque no idéntica, a la que persiguen la ganadería y la agricultura ecológicas, con la diferencia de que el sistema ecológico tradicional jamás logrará los nutrientes que proporciona el agua de mar, a no ser que se cambie la mentalidad sobre los usos y propiedades del agua de mar, tal como proponen los seguidores de Maynard Murray.

Y así, mientras la producción ecológica no tiene sostenibilidad sin subsidios, el agua de mar ofrece todos los nutrientes que necesitan las plantas y los animales, incluidos los humanos, sin necesidad de subvención alguna, porque la materia prima renovable, el agua de mar, es gratis para los habitantes del millón cuatrocientos mil kilómetros de costas que existen en todo el mundo. Los alimentos ecológicos, por ahora, son para minorías; sus precios están fuera del alcance de la inmensa mayoría, salvo los campesinos que cultivan sus huertos y crían

a sus animales a la manera tradicional, alejados de la propaganda de los pesticidas y transgénicos.

El colmo del abuso al que se nos somete es la denuncia aparecida en marzo de 2007 sobre los tratamientos parasiticidas a base de arsénico que se les administran mezclados con los piensos a las aves destinadas al consumo humano.

Momias y calidad de vida

El término «momia» no solo se aplica a los cadáveres egipcios conservados durante miles de años, sino también a esos humanos que se transforman en vegetales debido a enfermedades degenerativas como el alzhéimer o el párkinson, que pueden prevenirse, como demostramos en este libro, al igual que lo han hecho otros, tales como los doctores Weili Xu y Ronald Petersen (Asociación Alzhéimer), según se difundió en un congreso sobre el tema, celebrado en agosto de 2006 y del que informó el diario madrileño *El Mundo* del día 7 de agosto. Según Xu y Petersen, se pueden controlar determinados factores de riesgo para prevenir estos azotes de los mayores.

El cuento de que tenemos un promedio de vida más alto que en otras épocas lo manipulan maravillosamente algunos profesionales. Solamente las víctimas y sus familias saben el alto precio que hay que pagar por vivir más años casi como un vegetal, inválido en una cama o sentado en una silla de ruedas hasta la muerte. Un panorama macabro. No creo que haya nadie tan masoquista que desee una vejez en esas condiciones.

La propaganda que se les hace a los que, muy de vez en cuando, cumplen cien años causa lástima. Se muestran en los telediarios y, a veces, incluso los ponen a cantar y bailar, para luego caer en el letargo del cercano más allá. Y ese todavía no es el final. El fin de la película pasa por una terapia intensiva en la UVI. ¿Qué clase de caridad es esta? ¿A quién beneficia? ¿Acaso dejar morir a la gente tranquila y aliviada, o de otra manera, es pecado?

La mayor barbaridad es una jubilación basada en la edad cronológica, que no tiene nada que ver con la biológica, tanto a nivel mental como físico. Al hablar de vejez y rejuvenecimiento, no se puede

olvidar la jubilación, que depende de aspectos tan diversos como los económicos y los afectivos.

En las clases socialmente más necesitadas las jubilaciones prematuras conducen a la destrucción de las facultades físicas y mentales del individuo, que también afecta a sus familiares. Esta manera de programar las enfermedades a través de la jubilación, constituye una desgracia de grandes proporciones. Y esto en los países donde existe esta práctica. ¿Y los mayores que no tienen jubilación, como yo, porque todavía seguimos siendo emigrantes? ¿Y qué ocurre en el Tercer Mundo?

Estos, y los que vienen a continuación, son temas para meditar, ahora. Los que ya han cumplido los cuarenta miran de reojo el panorama de sus familiares y vecinos, mientras son incapaces de abandonar el tabaco, las comidas copiosas, el alcohol y la vida sedentaria. Algunos, además, son adictos al trabajo y viven estresados.

Programar a la gente para que se jubile a una edad determinada y considerar a los mayores como trastos viejos a los que hay que arrinconar en una habitación o en un centro geriátrico es una aberración contra la naturaleza. La negativa repetición mental del tema de la jubilación induce al jubilado a la autohipnosis programada por aquellos que desean gente joven en los puestos de trabajo.

La biogerontología, la nueva y moderna ciencia que «estudia la vejez», falla por su base, porque los biogerontólogos la manejan basándose en estadísticas inexactas que los llevan a pontificar sobre un material en el que no tienen experiencia objetiva y mucho menos subjetiva. Son individuos que no saben, porque no han experimentado lo que es llegar a los setenta y cinco años, la edad que yo tenía en 2006. Son novatos de una medicina sin comprobación, son inexpertos en el tema de la vejez y, por lo tanto, juegan a experimentar al «ensayo y error» con seres vivos longevos a los que la sociedad y los políticos, en muchas ocasiones, han devaluado para explotarlos con sus parapetos de asistencia social corrupta, donde el negocio está en la manipulación de la enfermedad, en lugar de en la conservación de la salud. Por si eso fuera poco, el mayor a menudo también es víctima de quienes le «cuidan» con la intención de robarle una firma que les permita a su muerte beneficiarse de sus activos y propiedades.

El doctor John Rowe, de la Universidad de Harvard, ha escrito sobre la gerontología: «Hay una gerontología falsa de lo que le sucede a la mayoría, no de lo que debería suceder». Parece que el lema es conservar las enfermedades de la vejez promovidas por el desconocimiento de los profesionales sanitarios sobre la Asistencia Integral.

Buen aspecto y salud para siempre

Queremos mantener nuestro cuerpo sano para sentirnos bien y proyectar la imagen plena de una personalidad biológica impactante. Queremos tener buen aspecto y parecer jóvenes. Queremos perder años. Sin embargo, hasta que nos aproximamos a los cuarenta no comenzamos a darnos cuenta de que además de nuestros abuelos, padres y tíos, nuestros compañeros de escuela, de universidad o de trabajo también comienzan a padecer infartos, embolias cerebrales, ictus, trombosis o accidentes cerebrovasculares, con sus consiguientes parálisis u obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol alto e incluso enfermedades como el alzhéimer y el párkinson. Algunos no pueden ni manejar su silla de ruedas.

Mientras estamos vivos, siempre se muere el vecino. Las enfermedades degenerativas de moda son el producto de una civilización incivilizada cuyos dirigentes se ocupan más de las matanzas, empleando para ello incluso armas bacteriológicas y químicas, que de eliminar del planeta la sed y el hambre de las tres cuartas partes de los habitantes que viven plagados de enfermedades. Las desgracias que nos llevan a una jubilación y posterior vida catastrófica, dependiente de una medicina que ha fracasado, no tienen nada que ver con el cuento de que nuestra esperanza de vida ha aumentado, cuando la realidad es que se ha frenado en un 64%, a pesar de todos los adelantos biotecnológicos, que no se corresponden con los de una salubridad internacional fracasada.

La mitad de las escuelas del mundo todavía no tienen agua. Se desvirtúa el concepto de vida a cualquier precio, aunque sea en la UVI enganchados a una máquina, por encima del derecho a vivir y morir sanos que podemos lograr si aprendemos a vivir con un mínimo de amor por nuestro organismo: Por desgracia, la auténtica Asistencia Integral a

la salud, que tanto se predica, casi nadie la practica, incluidos los predicadores, ya que desconocen sus mecanismos y técnicas de acción. Porque, reitero una vez más, para recetar la salud hay que practicarla.

Longevidad, felicidad y calidad de vida

El diario madrileño *ABC* del 12 de enero de 2007, en su editorial firmado por Luis Rojas Marcos –profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York y presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de la misma ciudad–, con el título «Longevidad y felicidad», ponía de manifiesto las contradicciones de los conceptos «la vida a cualquier precio» frente a «calidad de vida». Decía Rojas:

> Desde los primeros asentamientos de colectivos humanos y la construcción de las ciudades en Sumeria hace unos seis milenios hasta mediados del siglo XIX, la esperanza de vida se mantuvo alrededor de los treinta y cinco años. Sin embargo, en un breve período, entre 1840 y 1940, la duración media de la vida en Europa y Estados Unidos alcanzó los sesenta y cinco años, un incremento del 86% [...] En las últimas seis décadas, a pesar de los impresionantes avances experimentados por la sanidad, la esperanza de vida en los países más ricos solamente se ha incrementado catorce años, un 22%.

La esperanza de vida ha bajado en un 64%, un descenso impresionante a pesar de tanto progreso científico y sanitario, el más grande en toda la historia de la humanidad, según los «expertos».

Es decir, de treinta y cinco años de promedio de vida alcanzado en 1840, subimos a sesenta y cinco en 1940, por lo que llegamos a un 86% más de aumento en la esperanza de vida. Pero en 1940 esa curva ascendente, de manera sorprendente, comenzó a descender hasta el 22% en el año 2000. Y sigue bajando. A pesar de ello, Rojas Marcos afirmó: «Después de todo, la longevidad es el mejor indicador de la calidad de vida». Resulta indudable que no se ha cuestionado por qué, si la humanidad ha hecho «impresionantes avances» científicos y sanitarios, los prelongevos y los longevos no disfrutamos de una mejor calidad de vida. Si la esperanza de vida ha bajado del 86% al 22%

durante los últimos sesenta años, en los que más hemos progresado tanto a niveles sanitarios como científicos, pregunto: ¿a qué se debe este descenso? Y yo mismo respondo: a que algo anda mal.

El diario madrileño *El Mundo* del 3 de octubre de 2007 señalaba: «Tres de cada cuatro españoles vive en entornos urbanos con niveles de contaminación por encima de la reglamentación y las recomendaciones, lo que provoca una reducción de la esperanza de vida de entre varios meses y dos años. Esta es la alarmante conclusión del informe de calidad del aire, clave de sostenibilidad urbana, elaborado por el Observatorio de la Sostenibilidad de España (OSE)». A pesar de todo ello, oficialmente y gracias a los medicamentos y los progresos de las «ciencias» médicas, nos quieren hacer creer que la esperanza de vida está creciendo, cuando está demostrado, según las cifras oficiales, que no es más que una falacia.

Pierde años, no el tiempo

Desde los puntos de vista semántico y contradictorio, creo que casi todos los absolutos son falsos. Dependiendo del estilo de vida, las personas pueden ser más viejas o más jóvenes biológicamente. La edad cronológica, la que aparece en el documento de identificación personal y la partida de nacimiento, no debería contar para jubilar a los trabajadores. Yo, personalmente, he comprobado en varias competiciones aeróbicas de aficionados que a los ochenta y dos años, física y mentalmente, estoy mejor que la mayoría de las personas que no han llegado a los sesenta. Y no soy el único. Somos muchos. Pero son más los que desconocen cómo envejecer manteniéndose joven.

Llegamos a este mundo con una carga genética que nos transmiten nuestros antepasados. Sin embargo, la información que trae el ADN de nuestros padres pasa a segundo plano, aunque haya taras hereditarias, si vivimos en un ambiente adecuado y con un estilo de vida sano. El ADN es inteligente, y se autorrepara en las células, si a estas se les acompaña de una nutrición orgánica, alcalina y biodisponible y un alto consumo de oxígeno.

La deshidratación de los mayores es una realidad. La piel, una parte importante del sistema inmunitario, se arruga por deshidratación.

El agua orgánica que ocupa el 70% del volumen corporal se encuentra en el interior de cada una de las células que lo integran –agua intracelular– y en los espacios que hay entre ellas –agua extracelular–, además de varios litros en la sangre. Cuando la actividad física de la persona decae, el agua intracelular sale al exterior, es decir, al medio extracelular orgánico, provocando el envejecimiento celular prematuro. Si mantenemos una actividad física racional, la deshidratación de nuestros órganos se retrasará y podremos mantenernos jóvenes interiormente, con independencia de nuestra edad cronológica.

Otra característica del envejecimiento es la pérdida de las masas muscular y ósea. La buena noticia es que ambas se pueden mantener en unos niveles razonables practicando ejercicio físico y nutriéndose de una manera orgánica, alcalina y biodisponible. Incluso treinta años más en plena forma y saludables es la ventaja que tienen las personas que cumplen con lo que proponemos en este libro. Sigue las normas que te enseño, y te quitarás años de encima.

Si además de la actividad celular reforzada con un buen consumo de oxígeno, proporcionamos a las células una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, la salud y el rejuvenecimiento biológico serán un hecho, sin importar la edad. Mantener el agua del organismo en las mejores condiciones de pureza lleva a la salud celular.

Renuévate con agua de mar

La deshidratación tiene su representación más significativa en las imágenes de los niños desnutridos del Tercer Mundo. Sus rostros deshidratados por las diarreas y las parasitosis, causadas por la desnutrición, se ven acartonados como los de los ancianos de los países desarrollados, ancianos que son programados para vivir atiborrados de unos fármacos que, pagados a precios estratosféricos, engordan las arcas de las multinacionales farmacéuticas, mientras sus consumidores viven martirizados por los dolores de las enfermedades que ocasionan los irracionales tratamientos médicos que los obligan a adoptar.

Futuros viejos

Es posible que las denuncias que vierto en este libro sobre los atropellos a la salud pública beneficien a menos ancianos de los que yo desearía, pero espero que sí ayuden sobre todo a aquellos que, cumplidos los cuarenta, se van dando cuenta de cómo a su alrededor van cayendo sus amigos o compañeros de trabajo de su misma edad. Por ello, insisto, denuncio el fracaso que representan para el sistema sanitario los hechos comprobados de la obesidad que sufre el 60% de la población y la toma de medicinas por parte de más del 90% de los mayores.

Mi llamada de atención, que otros más cualificados no se atreven a hacer, no tiene otro objetivo que proteger a la humanidad alertando a los responsables del control de las enfermedades, como es el caso del Centro para el Control y la Prevención de Enferemedades de Atlanta (CDC), de Estados Unidos, y de todos los ministerios de sanidad de este planeta Tierra.

Una gran cantidad de ancianos viven en soledad y olvidados como trastos viejos, porque la sociedad y la medicina no se ocuparon de prepararlos para ser autosuficientes. Se los jubila cuando aún son productivos, y la depresión hace el resto. Muchos mueren en un rincón, víctimas de la tristeza y del desconocimiento biogerontológico.

CAPÍTULO TRES

SOLUCIÓN - PARTE B:
EL EJERCICIO

AERÓBICOS - ANGIOGÉNESIS

La historia de la ciencia está llena de temas calificados como de pseudociencia, que luego se convirtieron en verdades irrefutables.

DOCTOR ROBERTO GIRALDO

NADO SECO Y AERÓBICOS - ANGIOGÉNESIS

Ejercicio físico: ¿para qué?

Si no les explicamos a las personas para qué es bueno el ejercicio físico y qué beneficios obtendrán con él, no estarán motivadas para practicarlo. En los últimos cincuenta años nos han programado para el sedentarismo. Por lo tanto, practicar ejercicio requiere de una disciplina que nos permita desprogramar lo que hemos aprendido culturalmente en todo este tiempo. Hacer ejercicio físico exige sacrificio, al menos al principio, hasta adaptarse y llegar a sentirlo como una necesidad que es adictiva, gracias a las endorfinas que produce y que son un «opio» orgánico innato, inofensivo, legal y tan beneficioso que promueve la producción de las defensas orgánicas, los anticuerpos.

Es muy fácil para un médico decirles a sus pacientes: «Haga ejercicio, porque es muy bueno para la salud», cuando él mismo lo desconoce tanto que ni lo practica. Para prevenir problemas de salud tales como la arteriosclerosis, el infarto, las embolias, la diabetes, la osteoporosis, el artritismo y sus derivados o el alzhéimer y el párkinson, es necesario practicar ininterrumpidamente ejercicio físico de forma racional. No solo por estética o moda.

El ejercicio es uno de los tres pilares básicos de la Asistencia Integral, junto con la nutrición orgánica y la mental, imprescindibles para cambiar un estilo de vida sedentario. Cualquier otro método de prevención nunca funcionará con los resultados positivos que proporciona la Asistencia Integral. El sentido común y los hechos han demostrado esta afirmación.

Practica ejercicio por tu salud, no porque esté de moda

«Haz ejercicio porque es imprescindible para la salud» es la frase de moda, después del desastre de la obesidad, de la que nadie quiere ser responsable. Durante toda mi vida, ininterrumpidamente, he practicado ejercicio físico de una forma racional. También competí deportivamente y asesoré y entrené a profesionales del deporte de alta competición, pero no es lo mismo ejercicio que deporte. Acostumbramos a decir de otra persona que «es un buen deportista», aunque lo único que haga sea dar vueltas al parque los fines de semana durante una hora, si hace buen tiempo. Para el resto de la semana se compró una bicicleta estática que ya tiene la cadena roñosa e inservible de tanto «uso» que le ha dado. Pero se ve todos los programas deportivos de la televisión los fines de semana, sin olvidar las tertulias de los expertos diariamente, eso sí, tumbado en el sofá más cómodo de la casa con una cerveza en una mano y la otra entrando y saliendo del cuenco de las palomitas o de los cacahuetes.

El hombre post-revolución industrial

Este «pseudorrevolucionario» es practicante de una nueva nutrición cultural, física y mental, en la que la mayoría desprecia el rendimiento y la productividad de sus valencias físicas, mientras que los animales las conservan en estado óptimo, sin la necesidad de suplementos nutricionales. Como consecuencia de una cultura globalizada «infecto-contagiosa», el hombre padece las plagas contemporáneas y las biotecnologías que los médicos y otros profesionales sanitarios usan deficientemente y con las que «mal-tratan» a sus pacientes, vendiéndoles promesas de salud que luego se convierten en auténticos martirios. «Pan para hoy y hambre para mañana». El «Homo tecnologicus», en lugar de ir a favor de su cuerpo, va en contra.

Al apartarse de la naturaleza, y para adaptarse a la nueva cultura tecnológica, el hombre se ha visto obligado a recordar que los nutrientes que esa misma cultura les roba a los alimentos se encuentran todavía vírgenes y orgánicos en el mundo natural. Y se ha armado un gran revuelo sobre la «guerra» de los «alimentos químicos frente a los orgánicos», biológicos y naturales. Y de esa guerra, como de todas las

guerras, siempre hay quienes se benefician. Porque en todos los sistemas sociales humanos, siempre habrá una mayoría que, «sistemática y aborregadamente ponga ladrillos, y otros que los manden a poner».

Lo que antes era un tomate que se cultivaba en el huerto de cualquier vecino y tenía un auténtico sabor, ahora ve acelerado su crecimiento de forma artificial, de modo que se obtiene un producto absolutamente insípido. Y quien quiera recordar el sabor natural del tomate tiene que recurrir a comprarlo a quienes lo cultivan como antes de la aparición de la tecnología, y pagarlo hasta diez veces más caro porque le aseguran que es biológico, natural, ecológico u orgánico. Esta es una muestra del progreso tecnológico global.

El hombre vuelve a buscar la naturaleza. Pero el sistema le tiene desorientado: le ha lavado el cerebro. Para encontrar el norte que le oriente solo necesita observar los hechos y aplicar el sentido común. Y esto es responsabilidad de cada uno de nosotros.

ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO

Valencias físicas

a. Resistencia aeróbica.
b. Resistencia anaeróbica.
c. Coordinación.
d. Equilibrio.
e. Flexibilidad.
f. Sentido kinestésico.
g. Fuerza.
h. Velocidad.
i. Potencia.

Resistencia aeróbica

Los seres vivos necesitamos consumir oxígeno para quemar glucosa. Esta combustión da origen a la energía, imprescindible para cumplir con cualquier función orgánica, al igual que sucede con un

automóvil, que necesita gasolina (glucosa) y aire (oxígeno) para que su combustión produzca la energía que mueve el vehículo. La resistencia se comprueba con el movimiento continuo de los ejercicios aeróbicos –la vida es movimiento–, del mismo modo que los automóviles se prueban en la carretera.

Cuando una persona hace ejercicio, quema glucosa con el oxígeno obtenido del aire que inspira. En la medida en que esa persona sea capaz de consumir más oxígeno durante la práctica de un ejercicio –caminar, nadar, montar en bicicleta– durante más tiempo, manteniendo el ritmo cardíaco al 70% de su máxima frecuencia cardíaca (MFC), estará realizando un ejercicio aeróbico. Su característica más importante es el ritmo pausado y ordenado del corazón y la respiración, que debería permitirle mantener una conversación mientras se realiza el ejercicio.

La fórmula del 70% de la MFC se la debemos al investigador y culturista sueco Per Olaff Astrand:

$$70\%: (220 - \text{edad}) (+/-10)$$

Esto significa que a 220 se le resta la edad y, según la condición física del individuo, al resultado obtenido se le suma 10 (si se encuentra en buena forma) o se le resta 10 (si es un principiante).

El resultado daría la cantidad de pulsaciones por minuto a las que una persona debería practicar el ejercicio para conseguir una buena capacidad aeróbica que le permita estar vacunada contra las epidemias contemporáneas. Además, deberá mantener ese ritmo durante al menos quince minutos para obtener los beneficios correspondientes. En la medida en que mantenga durante más tiempo el ritmo del pulso, hasta llegar a cuarenta y cinco minutos diarios, durante cinco días a la semana, más beneficios recibirá. De hecho, le aseguro una vitalidad de por vida, si a ello le añade la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, y quince minutos de relajación diarios.

Cuando alguien realiza ejercicio físico de acuerdo con la fórmula del 70% de la MFC, el primer beneficiado es el sistema circulatorio. Ante el estímulo sostenido de la carga de trabajo, el organismo

aumenta su capacidad de transporte de oxígeno a través de los glóbulos rojos.

Observemos este símil: si se quiere abastecer de alimentos a un pueblo situado lejos de un núcleo de almacenamiento, lo que se necesita es que haya vehículos en abundancia y buenas vías de comunicación –autopistas, carreteras, calles y caminos vecinales– para el traslado de la mercancía. Cuantos más vehículos y carreteras haya, más rápido y cuantioso será el abastecimiento.

Si el corazón tiene que llevarle las materias primas –oxígeno, glucosa, nutrientes– para que hagan su trabajo a cada una de las células de los músculos, del hígado –que transforma el glucógeno de sus depósitos en glucosa– y de otros órganos, necesita aumentar la cantidad de glóbulos rojos y el número de arterias y arteriolas para transportar esos elementos primarios. Además, esas vías de comunicación no pueden estar congestionadas ni en malas condiciones. Cuando las grasas de la sangre y otros detritus o desechos se acumulan en las arterias y arteriolas en cantidades excesivas, obstruyen e incluso taponan el tráfico de la sangre, causando infartos.

Pues bien, el ejercicio físico racionalmente practicado, al 70% de la MFC –es decir, los ejercicios aeróbicos– multiplica las vías –arterias, arteriolas y capilares–, aumenta los vehículos de transporte –glóbulos rojos y hemoglobina– y promueve el buen mantenimiento y fluidez de ese tráfico vehicular al arrastrar las grasas. Y los beneficios del ejercicio son tanto para los hombres como para las mujeres, aunque los porcentajes femeninos son inferiores a los masculinos. Afortunadamente, entre las embarazadas, el ejercicio y las técnicas de relajación se están poniendo de moda. Bendita moda, que si se acompaña de agua de mar bebida o en baños, garantiza bebés fuertes y sanos.

Consumo de oxígeno

El consumo de oxígeno (VO_2; ml 02 x 1kg x 1'm) viene representado por la cantidad de mililitros de oxígeno consumida por cada kilogramo de peso corporal en un minuto (ml x 1kg x 1'). En la medida en que aumenta el VO_2, el organismo se vuelve más productivo ante cualquier carga de trabajo físico y, a la vez, más sano. En un organismo

en el que se consuma una cantidad adecuada de oxígeno y se mantenga un pH alcalino, será casi imposible que aparezca la enfermedad. El ejercicio físico, racionalmente practicado, que eleva el VO_2, es la mejor vacuna contra las epidemias de moda.

Al subir el consumo de oxígeno, aumentamos la energía porque también lo hacen las mitocondrias, auténticas baterías que se reproducen en la medida en que incrementamos progresivamente la carga de trabajo. Y recuerda que la mitocondria es una bacteria asimilada a la célula para, en simbiosis, producir la energía necesaria para el funcionamiento metabólico del organismo.

Control de los aeróbicos

Si una persona practica ejercicio físico de acuerdo con la fórmula de Astrand, podrá saber si está progresando en su resistencia aeróbica y, por lo tanto, vacunándose contra las plagas contemporáneas y otras enfermedades, si al cabo de un mes comprueba que su número de pulsaciones ha bajado. Se supone que, a medida que mejora la capacidad aeróbica, el corazón y la red de vasos sanguíneos se hace más eficiente y necesita menos trabajo del corazón para conseguir los mismos resultados y productividad. Esto significa que las arteriolas han aumentado en número, y que estas y las arterias están más libres y la circulación es más fluida. Por ejemplo, si una persona en reposo tenía ochenta pulsaciones por minuto, es muy posible que a los seis meses –o incluso antes– de comenzar la actividad física haya bajado a sesenta o a cincuenta pulsaciones por minuto en reposo, si se han seguido nuestras instrucciones.

Los máximos consumos de oxígeno se encuentran en los ciclistas y en los maratonistas. Cuando el VO_2 de un ciclista se halla por encima de 70 ml, es posible que en reposo tenga treinta pulsaciones por minuto.

Camina, trota o corre por tu vida, no para competir contra otros. Compite contigo mismo para que tu salud sea hoy mejor que ayer y mañana mejor que hoy.

Resistencia anaeróbica

Cuando se hacen ejercicios repetidos con un máximo de rapidez o se levantan esforzadamente pesas, se está sometiendo al organismo a una carga de trabajo que no obtiene su energía por el consumo del oxígeno de la respiración, sino por su capacidad anaeróbica de producir energía. El levantador de pesas respira una vez y suelta el peso. Es el ejemplo típico de ejercicio anaeróbico. Lo mismo sucede con el velocista de cien metros. Son ejercicios de gran intensidad pero de poca duración. No son precisamente los ejercicios que benefician al sistema circulatorio. Claro que sí favorecen el aspecto de los que los practican por la imagen, aunque temporalmente. La gente que va al gimnasio con esa finalidad, raramente continuará practicándolos después de los cuarenta y cinco años.

Resistencia mental y física

Mentalmente es imprescindible tener capacidad de resistencia. La disciplina es la clave para triunfar en la vida. Cuando realices ejercicios de resistencia, piensa en que tu mente también se hará resistente para persistir en tus objetivos. Es algo muy parecido a lo que buscan filosofías como el yoga, que tiene dos enfoques: el físico y el mental. Y se necesita resistencia a largo plazo (aeróbica) y en muchas ocasiones también a corto plazo (anaeróbica).

Coordinación

Para que una persona pueda practicar ejercicio con un ritmo natural, tiene que coordinar sus movimientos. El dicho «no se puede caminar y masticar chicle a la vez» es un ejemplo muy significativo del que no coordina físicamente. Para bailar flamenco, por ejemplo –ejercicio aeróbico muy agradable–, hay que coordinar una cantidad de movimientos bajo un ritmo determinado. La cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, los dedos, la espalda, la cintura, el vientre, las piernas y los pies deben guardar una posición adecuada y moverse con un ritmo coordinado. Lo mismo sucede para montar en bicicleta, para nadar o incluso para caminar. Con la simple práctica de estos ejercicios se consigue mejorar la coordinación.

También es necesario estar coordinado mentalmente para que nuestro cerebro no actúe de forma desordenada. Que nuestro ordenador mental trabaje sin interferencias, ni lentitudes. Que la mente coordine con rapidez para dar respuestas coherentes a nuestras necesidades inmediatas.

Equilibrio

El equilibrio es para muchas personas una de las valencias más complicadas, pero resulta imprescindible para estar ubicados correctamente durante nuestros ejercicios. Tenemos un sentido innato de defensa, un auténtico instinto que nos lleva a desplazar el centro de gravedad para protegernos de cualquier accidente. Este instinto, heredado y no aprendido, se puede estimular, mejorar y perfeccionar. Por ejemplo, no todo el mundo sabe montar en bicicleta. ¿Cuánto nos costó dominar nuestro equilibrio sobre dos ruedas? Y no estamos refiriéndonos al equilibrio de un acróbata. Un obstáculo en la calle, una avispa, una mosca, una interrupción en la cinta de correr, un tropezón en un escalón o un resbalón, por ejemplo, nos llevan a la pérdida del equilibrio. Para una persona que no se ejercite racionalmente, estos obstáculos pueden ser fatales. Desde una luxación de tobillo hasta una fractura del cuello del fémur o un golpe fulminante en la nuca, cualquier cosa puede suceder. Practicar y tener presente el sentido del equilibrio cuando realizamos ejercicio nos puede llevar a darle una respuesta adecuada a una situación inesperada.

También necesitamos un equilibrio mental para tomar decisiones justas a la hora de relacionarnos con nuestros semejantes.

Flexibilidad

Si el equilibrio es el punto fijo del que partimos para no perder nuestra posición correcta, a partir de la cual nos manejamos en el espacio que nos rodea, la flexibilidad nos permite variar ese equilibrio en beneficio de un movimiento útil para el organismo. La flexibilidad nos proporciona elasticidad y agilidad para movernos, lo que evitará contusiones y accidentes. Precisamente la falta de flexibilidad, sobre

todo en la cintura y en la región lumbar, es la causa de que muchas personas lleguen hasta la parálisis de las extremidades inferiores.

Mentalmente, tomar conciencia de que debemos ser flexibles con nosotros mismos y con los que nos rodean, es una actitud que a la larga nos beneficiará mucho. No todo lo que pensamos hoy es lo que pensábamos ayer o pensaremos mañana.

Sentido kinestésico

Es el conocimiento inconsciente que tenemos del volumen que ocupamos en el espacio cuando nos movemos. Su práctica, tanto física como mental, es de gran valor para hacer cálculos inconscientes y «predecir» situaciones inmediatas. Por ejemplo, al cruzar una calle con tráfico de vehículos, en un momento dado se pueden presentar dos posibilidades ante la percepción visual y auditiva de que un automóvil se acerca: una, cruzar antes de que el vehículo llegue, y otra, cruzar después de que el vehículo pase. Si la persona atraviesa la calzada antes de que el automóvil pase, inconscientemente, tendrá que calcular:

- La velocidad que trae el vehículo, que variará si es un camión, un automóvil estándar, un deportivo, una ambulancia, una moto o una bicicleta. Los sentidos de la vista y el oído ayudan a calcular la velocidad.
- Si en la vía hay algún obstáculo, como por ejemplo una piedra o una piel de plátano, para evitarlo.
- La distancia que recorrerá hasta la otra acera.
- La altura de los bordillos.
- Las personas que le rodean y el lugar donde terminará en la acera de enfrente, para culminar su «aventura» con seguridad.
- La velocidad con la que deberá impulsarse para culminar con éxito el cruce de la calle.

Y todas las otras variables que se te puedan ocurrir que calculará el inconsciente de esa persona para lograr su propósito. Y todo ello en una décima de segundo. Quien no tenga entrenamiento en este tipo

de «riesgos» puede ser atropellado en el intento de cruzar una calle, por vacilar ante la necesidad de tomar una decisión. Es frecuente ver en nuestras calzadas la indecisión de muchas personas ante situaciones como la descrita.

En los deportes con pelota o balón, un buen conocimiento del sentido kinestésico marca la diferencia entre un atleta de gran éxito y otro de menos. Por ejemplo, en el fútbol, los goles de vaselina, las jugadas al hueco y las paredes son el resultado de aplicar esta valencia físico-mental, que se puede desarrollar al máximo con la práctica diaria, especialmente a través del entrenamiento ideomotor o mental.

La práctica mental de anticipar determinados acontecimientos de la vida diaria se conoce como intuición. La realidad es que nuestro subconsciente almacena una cantidad de datos de la vida diaria que en un momento dado procesa y nos permite anticipar algunos acontecimientos más o menos trascendentes de la vida cotidiana.

Potencia = fuerza x velocidad

Todas ellas son valencias complementarias imprescindibles para desarrollar un ejercicio físico racional, básico, y no de competición. Necesitamos un mínimo de fuerza para transportar el peso de nuestro cuerpo durante el ejercicio –a mayor peso, más fuerza necesitaremos para moverlo.

Al realizar ejercicio, la velocidad, aunque sea moderada, es mayor que la que empleamos cuando caminamos en casa o en la calle. Cuanto más pesemos, menos posibilidad tendremos de aumentar la rapidez de nuestros movimientos. El obeso se mueve lenta y pesadamente, casi siempre con un balanceo de los hombros, lo mismo que les sucede a los que padecen de obesidad y artritismo generalizado.

La potencia es el resultado de practicar un ejercicio para el que necesitamos una fuerza aplicada a un objeto, que tiene un peso determinado, en el menor tiempo posible. O bien la velocidad aplicada a la fuerza para movilizar un objeto de un peso determinado –incluido el del individuo en acción–. La potencia, por ejemplo, de la pierna izquierda de Roberto Carlos, el exfutbolista del Real Madrid, se

traducía en un impacto impresionante sobre el balón, que llegaba a su destino en menos tiempo que si lo ejecutaba otro futbolista.

Respiración

Cuando se hace ejercicio, el mismo cuerpo marca el ritmo de la respiración. Y cuando aumenta la carga de trabajo, automáticamente la boca se abre y el organismo trata de llevar la mayor cantidad posible de aire, a través de la nariz y la boca, a los pulmones para que estos extraigan el oxígeno y expulsen el anhídrido carbónico, producto de la combustión de la glucosa por el oxígeno.

Maneras de ejercitarse aeróbicamente

Caminar enérgicamente, correr, nadar y el ciclismo son los ejercicios aeróbicos por excelencia. Todos deben acometerse de acuerdo con la fórmula del 70% de la MFC de Astrand.

Pasear sí; caminar enérgicamente mejor

La mayoría de los médicos y naturistas hacen recomendaciones tales como: «Haga ejercicio, que es muy bueno para la salud», y añaden: «Camine, camine, dé unas vueltas alrededor del bloque de edificios donde vive», pero no especifican lo que significa caminar, ni cuánto tiempo, ni a qué ritmo, ni cuáles serán los beneficios que se obtendrán. Si sales a la calle, verás personas muy bien equipadas con ropa y zapatillas deportivas de marca, pero que andan paseando sin ninguna energía. Esto sin duda es mejor que quedarse en casa tumbados en el sofá viendo la televisión, comiendo palomitas de maíz y bebiendo cerveza, pero no es suficiente.

No necesitas tener la técnica depurada de un marchador olímpico para caminar con movimientos enérgicos, tanto de las piernas como de los brazos. Cualquiera que camine con ese «estilo» estará multiplicando por dos el rendimiento de su caminata. Los brazos son tan importantes como las piernas. Pero casi siempre parecen olvidados. La cantidad de personas que padecen de artritismo y calcificaciones del hombro –bursitis– es incalculable. Infinidad de ancianos son

incapaces de levantar los brazos más arriba de los hombros o hacer con cada uno de ellos un giro de trescientos sesenta grados.

Por favor, aprovecha tu tiempo cuando camines y hazlo enérgicamente. Y busca, si puedes, un lugar y una hora agradables. No lo hagas a pleno sol, sino en las horas más frescas del día. Existe un ejercicio aeróbico que no necesita gimnasios, clubes, piscinas, pistas de competición, bicicletas ni otro tipo de utensilio. Se trata del nado seco, del que hablaremos más adelante.

Tiempos, espacios y vestimenta

Cuánto tiempo

El tiempo recomendado es de cuarenta y cinco minutos diarios, un mínimo de cinco días a la semana. Los principiantes deben comenzar poco a poco. Recuerda que el efecto aeróbico de cualquier tipo de ejercicio comienza cuando ya se lleva quince minutos practicándolo. Quien haga ejercicio de una forma racional no se está preparando para participar en una olimpiada, y tampoco conseguirá bajar de peso o mantenerlo si no lo hace durante el tiempo recomendado y, además, come de forma equilibrada.

Cuándo

Busca el momento más oportuno y cómodo, durante el día o la noche. Por la mañana temprano, si es posible, es lo más recomendable si estás muy ocupado, porque el resto del día ya queda libre de «deberes»... Pero si puedes a otra hora del día, mejor, porque el organismo ya ha «calentado» y los músculos están más elásticos y flexibles. Ningún récord olímpico se ha roto por la mañana.

Vestimenta

La comodidad en la ropa es fundamental. A más ropa, más posibilidades de aumento de la temperatura orgánica, más sudoración, más fatiga y menos rendimiento. Forrarse de complementos para hacer ejercicio es muy espectacular de cara a la galería, pero poco práctico. Basta observar la ropa de un maratonista para darse cuenta de que

ese es el mejor atuendo para practicar el ejercicio aeróbico por excelencia: caminar enérgicamente o trotar suavemente. En climas fríos el sentido común te dirá qué tipo de ropa usar. Generalmente, las manos son las más castigadas por el frío. Los guantes son, para muchas personas, imprescindibles, aunque usen camiseta de tirantes y no tengan frío en el resto del cuerpo.

Los zapatos son al gusto. Los hay ligerísimos y cómodos, pero a precios inalcanzables para muchos. Si sufres molestias de algún tipo, te recomendamos usar plantillas. Si se consigue algún podólogo que haga ejercicios aeróbicos, especialmente que corra, sería la persona ideal, ya que conocería la teoría y la práctica de las leyes biomecánicas. Hemos visto mujeres maratonistas corriendo descalzas en un maratón por las calles de Caracas, y a varios hombres corriendo con alpargatas. Los indígenas del Amazonas van descalzos por la selva, y no tienen ningún problema cuando corren, cazan y se suben a los árboles. Los atletas profesionales, especialmente los velocistas, se mandan hacer a medida sus sofisticados zapatos. Tú decides. La biomecánica se impone y controla las adaptaciones de nuestras piernas a las necesidades del movimiento.

Sudor

Ya hemos mencionado que cuando se realiza un trabajo físico, la temperatura corporal sube. Y, para mantener la temperatura constante y el equilibrio homeostático, se suda para enfriar el cuerpo. Por lo tanto, la sudoración es un fenómeno fisiológico y necesario. Con el sudor, que tiene una composición y olor similares a los de la orina, se pierden electrolitos, que es imprescindible reponer.

Ya sabes que el volumen corporal de una persona está constituido en un 70% de agua; por lo tanto, si durante el ejercicio pierde un litro de agua, equivalente a un kilo, lo tendrá que reponer forzosamente, y nunca significará que ha perdido un kilo de peso. Si estás tratando de perder kilos en lugar de centímetros, deberías pesarte por las mañanas en ayunas, para tener una idea de cómo va marchando la reducción de tu exceso de kilos. La pérdida de agua a través del sudor no tiene nada que ver con la eliminación de peso. El líquido perdido durante

el ejercicio físico, o por la elevación de la temperatura y humedad ambientales, nos lo reclamará la sed, que no dejará de insistir hasta que la hayamos satisfecho. Y ojalá que se reponga solamente con agua, porque si se hace con refrescos, zumos artificiales o cerveza, un aumento de peso será inevitable.

El sudor y la orina son similares. Cuanto más se sude, menos se orina. En una persona con un solo riñón, el hecho de hacer ejercicio y sudar colabora con el trabajo del riñón que le queda, ya que suple al perdido.

Vestimenta plástica mortal

Si alguien quiere morir practicando ejercicio, que se ponga ropas plásticas. No sería la primera vez que sucede. El plástico impide la evaporación del sudor; por lo tanto, no se producirá frío en la superficie de la piel y la temperatura corporal llegará a ser tanta que se romperá el equilibrio homeostático, se acidificará el medio interno y las proteínas se precipitarán.

VACUNA CONTRA LAS ENFERMEDADES

Beneficios del ejercicio

Al estimular las valencias físicas, el organismo alcanza, progresivamente, la posibilidad de optimizar su rendimiento, tanto a nivel físico como mental. Si le damos a cada célula la materia prima esencial que necesita, conseguiremos una productividad óptima en su rendimiento. Por lo tanto, existirá un equilibrio entre el medio interno extracelular e intracelular y, como consecuencia, habrá salud en el organismo. Recordemos que la pérdida del equilibrio homeostático conduce a la enfermedad.

Al hacer ejercicio, estimulamos todo nuestro cuerpo. No solo al sistema circulatorio, sino también al inmunitario y al óseo. Es conveniente informarse sobre el funcionamiento de nuestro organismo. He aquí algunos beneficios del ejercicio:

1. Causa la angiogénesis, por un mayor consumo de O_2.
2. Nutre la médula ósea.
3. Produce más glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.
4. Genera más hemoglobina.
5. Libera más endorfinas.
6. Crea más anticuerpos.
7. Logra más masa muscular y menos grasa.
8. Desintoxica, estimulando el sistema linfático.
9. Inmuniza contra:
    - Infartos y anginas de pecho.
    - Embolias e ictus.
    - Colesterol y triglicéridos altos.
    - Obesidad.
    - Diabetes.
    - Hipertensión.
    - Sedentarismo.
    - Osteoporosis.
    - Artritismo.
    - Estrés.
10. Combate el sedentarismo

Ejercicio, huesos y articulaciones

El ejercicio aumenta el riego sanguíneo en las regiones estimuladas. Solo caminando enérgicamente cinco días a la semana durante cuarenta y cinco minutos, se favorece el aporte de nutrientes a los cien billones de células que componen el organismo, en especial a los huesos y a la medula ósea. Por otra parte, se aumenta el transporte de los subproductos de desecho del metabolismo celular hacia los sistemas excretores –urinario, respiratorio, cutáneo y digestivo–, y de paso, en el sistema linfático se estimula el reciclaje de la linfa, ya que la única «bomba» que moviliza su circulación es el movimiento que genera el ejercicio. Hay *spas* que ofrecen masajes linfáticos hasta por más de ciento cincuenta euros por sesión. Si el organismo no recicla, o expulsa, sus residuos metabólicos, se intoxica, desencadenando, entre otros problemas, inflamaciones, edemas y artritismo. Este principio

fundamental de la salud ha sido difundido incluso por las líneas aéreas, que recomiendan moverse por los pasillos de los aviones para evitar la hinchazón de tobillos y piernas.

Al mover las articulaciones, las hacemos más flexibles, al mismo tiempo que estimulamos el riego sanguíneo en los huesos. Si estos reciben suficiente sangre, tendrán el calcio y otros minerales que necesitan para renovarse cada tres meses, y aumentará la densidad ósea mineral. Además, el ejercicio estimulará en la médula ósea la producción de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas, con el consiguiente refuerzo para el sistema inmunitario –el movimiento corporal es la única bomba que lo pone a circular–. Además del calcio, que es el mayor responsable de la densidad ósea, para la producción de los anticuerpos que generan los glóbulos blancos en la médula ósea, es imprescindible la presencia del cobre, el manganeso, el selenio y el zinc –metales pesados– en cantidades infinitesimalmente pequeñas.

Agua de mar y osteoporosis y artritismo

La osteoporosis, cuando se sitúa en los extremos de los huesos largos como el fémur y la tibia a la altura de la rodilla, trae como consecuencia una presión sobre la articulación de la rodilla que, a su vez, lesiona su cartílago articular, el menisco, la vaina sinovial, la sinovia, la cápsula articular y los ligamentos. Todo ello se traduce en una inflamación muy dolorosa, acompañada de una deformación articular visible que hace cojear a la persona afectada. La osteoporosis y sus consecuencias se pueden presentar en cualquiera de las articulaciones de la columna o de las extremidades. Esta enfermedad y su artritismo consiguiente tienen como causa la desnutrición, la falta de sol, el sedentarismo y el estrés. En especial en las personas mayores, la osteoporosis y la depresión van de la mano.

Quienes la sufren tienden a restringir sus movimientos. Sin embargo, la inactividad física contribuirá a aumentar el exceso de peso, y el dolor articular será cada vez mayor. Les sucederá lo mismo que a un edificio con los cimientos calculados para soportar una determinada cantidad de pisos –y de peso–, y si le añaden más metros de construcción en la parte superior terminará por derrumbarse al no tener

la capacidad de soporte adecuado. Lo primero que se observa en una persona muy obesa es su dificultad para moverse y caminar. Sus acciones son lentas, torpes y descoordinadas. La inmovilidad perjudicará gravemente su «bomba linfática», por lo que sus defensas disminuirán drásticamente y se convertirá en una víctima fácil de las enfermedades infecciosas.

Como el enfermo de osteoporosis siente un dolor a veces insoportable, acude al médico, que en el 95% de los casos le recetará un calmante, o varios, y le infiltrará soluciones a base de cortisona en la articulación adolorida. Sin embargo, a pesar de todos los remedios, su acidez corporal seguirá aumentando. El galeno casi nunca se ocupa de advertirle al paciente cuál es el tipo de alimentación que ha de seguir, que tendría que ser, básicamente, alcalina. Los médicos no dan este tipo de explicaciones porque desconocen los principios básicos de la desnutrición, sobre todo los beneficios que aporta una nutrición alcalina que puede encontrarse gratis en el agua de mar, igual de gratis que es practicar los ejercicios aeróbicos correspondientes y técnicas de relajación para cambiar el estilo de vida y controlar el estrés mental.

Mitocondrias, ejercicio y diabetes

El ejercicio físico mejorará la diabetes de una forma natural. Lo primero que hace el organismo al comenzar un trabajo físico es reclamar glucosa para quemarla con el oxígeno obtenido en la respiración. Lo que le sobra a un diabético es glucosa. Por lo tanto, la cura más natural para él es el ejercicio físico, un tratamiento inocuo sin «d-efectos» secundarios. Lo único que ha de tener en cuenta el diabético es que su glucosa en sangre no baje demasiado durante su práctica. Además, el ejercicio estimula la producción de insulina. Y el agua de mar, la regeneración celular de los islotes de Langherans.

Nuestra tesis sobre el ejercicio físico y la salud se vio reforzada por un artículo publicado el 31 de mayo de 2003 en el diario madrileño *ABC* con la firma de Fernández-Rua, sobre el tema que nos ocupa:

> Al disminuir la cantidad de las «centrales energéticas» de las células –las mitocondrias–, aparece la resistencia a la insulina en

personas mayores. Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale y publicado en *Science*. Los científicos analizaron a dos grupos de personas integrados por trece sujetos de dieciocho a treinta y nueve años y dieciséis ancianos de entre sesenta y uno y ochenta y cuatro años, encontrando que estos últimos tenían niveles más bajos de actividad metabólica en sus mitocondrias, que actúan como fábricas que proporcionan energía a las células. Este dato sugiere a los investigadores que la reducida actividad mitocondrial subyace a la resistencia a la insulina que contribuye a la aparición de la diabetes tipo 2. En el entramado bioquímico del organismo, la hormona insulina promueve la transferencia de la glucosa de la sangre a las células con el fin de producir y almacenar energía. Las mitocondrias, que se encuentran dentro de las células, transforman la glucosa y los ácidos grasos en energía mediante la oxidación. En estudios anteriores, estos científicos determinaron que el ejercicio está relacionado con el aumento del número de mitocondrias en los músculos, mediante la activación de una enzima. «Por esta razón, las personas mayores deben mantener una vida activa», subraya el profesor Gerald Shulman, de la Universidad de Yale y director de este estudio. Según las estadísticas, uno de cada cuatro mayores de sesenta años tiene diabetes tipo 2 y, si se incluye la disminución en la tolerancia a la glucosa, podemos estar hablando del 40% de la población mundial. El profesor Shulman y su equipo también habían demostrado hace tiempo que la aparición de resistencia a la insulina en los tejidos muscular y hepático puede ser el resultado de la acumulación de grasa y de metabolitos de ácidos grasos. Diversos trabajos llevados a cabo por otros grupos de investigadores habían coincidido en demostrar que la cantidad de lípidos que se encuentra dentro de la célula muscular es un importante marcador para predecir la resistencia a la insulina. Cada célula puede llegar a tener hasta miles de mitocondrias. Shulman teoriza que si los mismos defectos mitocondriales ocurren en las células pancreáticas que producen insulina, la resistencia a esta hormona avanzará hasta generar diabetes.

Este tipo de artículos deberían repetirse más a menudo en el campo del periodismo científico. Ahondando en el tema, recordamos que la mitocondria es la sede de la expresión fisiológica de la energía representada por el ATP (ácido adenosin trifosfórico), que junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la bomba que despierta la sensación de la sed celular.

Cómo destapar las arterias y prevenir las obstrucciones

El ejercicio físico racionalmente practicado es la mejor vacuna para prevenir las plagas contemporáneas. Impide los depósitos de colesterol y destapa las arterias, manteniéndolas limpias y juveniles. Salvo las excepciones de rigor, la regla general es que el ejercicio practicado de forma moderada, no el que tiene como objetivo la competición –ya sea deportiva o de cara a la galería–, inmuniza contra las enfermedades cardiocirculatorias, que constituyen la primera causa de muerte en el mundo y que tienen como factores de riesgo la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo y unos niveles altos de grasa en la sangre; igualmente previene contra la osteoporosis, el artritismo, el reumatismo y otras enfermedades degenerativas del colágeno, y disminuye el estrés negativo, es decir, aquel que es consecuencia de la depresión, la ansiedad, la angustia, el insomnio y el sedentarismo. Por otra parte, quien haga ejercicio tiene trescientas veces menos posibilidades de morir de cáncer que el que no lo practique.

Si al ejercicio físico se le añade un cambio en el estilo de vida, en el que tengan cabida una nutrición adecuada y la práctica de cualquier técnica de relajación, la panacea contra las epidemias contemporáneas será una realidad para quien tenga la suficiente autodisciplina y siga estas recomendaciones. Cualquier otra fórmula médica no logrará el objetivo del disfrute de una vida saludable, especialmente después de los cuarenta años.

Racionaliza el ejercicio

El ejercicio físico racionalmente practicado es el que se efectúa con el objetivo de beneficiar la salud, no de perjudicarla por hacerlo de forma ilógica. Esta advertencia va dirigida sobre todo a los que

realizan ejercicio solamente durante los fines de semana. Hay que diferenciar entre juego, ejercicio físico y deporte.

Por lo que respecta al juego, todos los niños deberían tener derecho a jugar, de acuerdo con su edad y condición física. Con el juego se estimulan las destrezas de correr, saltar, agarrar, trepar, recibir y lanzar. Los niños no deberían competir. Pero en muchas ocasiones los padres buscan juegos en los que sus hijos puedan sobresalir y competir. En estos casos, el pequeño se convierte en una joya de escaparate que el padre exhibe orgulloso. Este tipo de situaciones, en el futuro, puede convertirse en un arma de doble filo peligrosísima para los padres y los niños, especialmente para estos últimos. La edad biológica debe ser un factor fundamental para tener en cuenta. Ciertos movimientos, a determinadas edades, pueden acarrear lesiones irreparables, como las del codo en niños beisbolistas o tenistas. Igualmente, resulta peligroso poner a competir entre sí a niños de diferentes edades y desarrollo físico, aunque los menores tengan cualidades técnicas superiores. El colmo es que haya escuelas infantiles de boxeo.

Cuando me refiero al ejercicio físico, quiero hacer énfasis en lo de «racionalmente practicado». Y para que así sea, han de tenerse en cuenta las valencias físicas, que al promoverlas y desarrollarlas, nos conducirán a estar «vacunados» contra las plagas contemporáneas que nos azotan.

EL EJERCICIO MÁS COMPLETO Y BARATO

Nado seco

A estas alturas, ya sabrás que los objetivos del ejercicio físico, en primer lugar, es llevar la mayor cantidad posible de oxígeno a todas las células del organismo, y en segundo lugar, actuar como bomba impulsora que active el sistema linfático masajeando sus ganglios para que se movilice la linfa, lo que facilitará la desintoxicación del organismo, al mismo tiempo que se estimulará la producción de sus defensas en todo el sistema inmunitario.

Si los ejercicios aeróbicos por excelencia son la caminata enérgica, la natación y el ciclismo, y si la natación se considera el ejercicio físico más completo, que lo es, ¿cuál es el motivo por el que no se puedan repetir, caminando, todos los movimientos que se emplean en la práctica de este deporte? La respuesta es: ninguno. Por ello, hemos diseñado el «nado seco», el ejercicio más completo, barato y fácil de practicar, y que además no requiere de pistas, gimnasios, piscinas ni clubes.

La ventaja del nado seco, si se observan sus movimientos, es que desarrolla todas las valencias físicas, tanto a nivel estrictamente físico como mental. Desde la punta de los dedos de las manos, pasando por el cuello y la cabeza, hasta los dedos de los pies, TODO el organismo recibe sus beneficios, que están en razón directa de la salud del que los practique. Como sucede con el resto de los ejercicios, recomendamos que se practique el nado seco durante cuarenta y cinco minutos y cinco veces a la semana, como mínimo, para mantener una salud óptima.

Si se desea, durante el ejercicio –sin parar– se pueden ir alternando series de unos cinco minutos de braza, crol, espalda y mariposa, con lo que todos los músculos de los brazos y el tronco entran en acción en sus diferentes posiciones, rotando en varias direcciones. El ejercicio de nado mariposa se puede hacer a la inversa, es decir, rotando los brazos hacia atrás. El nado seco de espalda requiere adaptarse a la idea de que los brazos van hacia atrás, mientras caminamos hacia delante. Esto hace que nuestras valencias de coordinación, equilibrio y flexibilidad trabajen al mismo ritmo.

Llevar la respiración adecuadamente, de acuerdo con lo que nos vaya pidiendo el cuerpo, hace que entremos en un ritmo rutinario de repetición y de monotonía pavloviana que, a nivel mental, es de gran utilidad porque nos ofrece soluciones espontáneas a muchos problemas que tengamos planteados en nuestras vidas, ya que la monotonía rítmica estimula el subconsciente creativo (consulta el siguiente capítulo, sobre la mente).

Caminata enérgica nadando en seco

El nado seco es superior a la caminata enérgica, y no tiene sentido dejar de aprovechar sus ventajas si de todas formas la persona

está realizando ejercicio. La práctica del ejercicio físico requiere autodisciplina, muy necesaria para vencer una cantidad de excusas que impide que muchas personas lo hagan. La mayoría de las razones para no hacer ejercicio son del tipo siguiente: «Es que no tengo tiempo», «Salgo cansado del trabajo», «Salgo tarde del trabajo», «Mañana empiezo sin falta», «Hace calor», «Hace frío»... Si para una persona el trabajo es más importante que su salud, nunca estará motivada para practicar ejercicio. Quien no lo haga después de saber que es salud y vida, se estará suicidando inconscientemente y haciendo su existencia más miserable.

ARCOS: los movimientos del cuerpo humano, tanto los del cuello y la cintura como los de las extremidades, son todos arqueados.

MASAJE CAROTÍDEO Y CUELLO: la persona que camina generalmente mira hacia abajo o hacia el frente, pero no gira el cuello ni mira hacia arriba. Si se practica el nado seco y se fija la mirada en las dos manos alternativamente –derecha e izquierda–, el cuello rota de forma automática y las arterias carótidas reciben el beneficio de un masaje que impedirá depósitos indeseados de calcio y colesterol, causa de la obstrucción de las arterias carotídeas en más del 70% de las personas mayores de cincuenta años. Y como consecuencia, el cerebro recibirá más riego sanguíneo con mayor cantidad de oxígeno y glucosa, lo que nos aportará más claridad mental. Todo lo cual nos vacunará contra las enfermedades del párkinson y del alzhéimer.

PIERNAS: indudablemente las piernas siempre son las más beneficiadas, en especial las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos. El artritismo de la cadera, causado por la osteoporosis, conduce a las tan conocidas fracturas del cuello del fémur y su consiguiente prótesis, que la mayoría de las veces no da resultados. Lo mismo se puede decir de las rodillas.

Ejercicios anaeróbicos: vacuna contra dolores lumbares

Como el nado seco es un ejercicio aeróbico que no debe sobrepasar la fórmula individual de Per Olaff Astrand, recomendamos una

tanda de diez minutos de ejercicios anaeróbicos, que también se pueden realizar sin asistir al gimnasio. Con ellos se consigue una vacuna contra esos dolores lumbares que cuando más se notan es al levantarse después de estar viendo la televisión durante un rato o al salir de un automóvil, dolores que se multiplican por la cantidad de kilos de sobra, especialmente después de los cincuenta o sesenta años.

Sujetándote con las manos sobre unas barras, o superficies duras, eleva alternativamente las piernas hasta que los muslos hagan contacto con la región torácica. Trata de mirar hacia arriba y hacer fuerza con las puntas de los pies hacia el suelo.

La idea es que se puede hacer ejercicio en cualquier lugar. Sé creativo a la hora de improvisar un circuito. En cualquier parte se presenta la oportunidad, en especial en los parques públicos.

De pie, agárrate fuertemente con las manos, inspira fuertemente y flexiona hasta que las dos piernas unidas contacten con el pecho. Expulsa el aire al bajar las piernas. Concéntrate en el estiramiento de los brazos, la presión sobre la espalda y, sobre todo, la región lumbar y las nalgas. Elevarse inspirando para tomar impulso, y sujetándose con los brazos, sostener el peso de todo el cuerpo.

Repite las flexiones hasta el suelo y el impulso para que trabajen los brazos sosteniendo todo el peso del cuerpo, a fin de que se activen la mayor cantidad de músculos, pero de forma anaeróbica.

Hay que destacar que la rotación del cuello y la cintura, así como la de todas las articulaciones, practicada en el nado seco, tiene efectos muy positivos para la salud. La rotación del cuello permite una mejor oxigenación del cerebro –un 70% de las personas mayores de sesenta años tienen la arteria carótida y la arteria intervetral-cervical, que suministran sangre al cerebro, parcialmente obstruidas, por lo que presentan un riesgo potencial de sufrir trastornos cerebrales que conducen a la parálisis de los miembros, incapacidad mental e incluso la muerte repentina–. Por su parte, los giros de la cintura fortalecen los músculos abdominales, lo que redunda en beneficio de un vientre más plano, pero sobre todo de la prevención contra las hernias por debilidad de las paredes musculares de esa zona. De paso, se alivian

los dolores de espalda y se fortalecen las vértebras para prevenir la osteoporosis. Sin olvidar que el masaje linfático que se les practica a los ganglios y conductos linfáticos estimula la expulsión de las toxinas corporales y aumenta las defensas del organismo, principalmente los anticuerpos.

Al practicar el nado seco, se trabajan los aspectos físicos del funcionamiento del cuerpo humano (fisiología), a la vez que las valencias relacionadas con las diferentes fases del ejercicio (biomecánica), todo ello bajo el aspecto de la unidad indisoluble del cuerpo-mente (holístico). Si las valencias de coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad, potencia y resistencia aeróbicas y anaeróbicas tienen un efecto físico en el individuo, también serán válidas por lo que respecta a su mente, es decir, esas mismas valencias serán imprescindibles para mantener una mente y una personalidad coordinada, equilibrada, flexible, intuitiva, fuerte, potente, veloz y resistente a largo y corto plazo. Esto demuestra que el funcionamiento correcto de una persona es holísitico: mente y cuerpo en una unidad indivisible.

Guía práctica para el nado seco

Cualquier calle es una buena pista a determinadas horas, especialmente por la mañana temprano. Y recuerda: a menos cantidad de ropa, más tiempo realizarás el ejercicio y más te beneficiarás de él.

Comienza con una fase de calentamiento:

- Caminata enérgica durante cinco minutos (imagínate que eres un soldado desfilando).
- Cierra y abre las manos con fuerza, tensando todos los músculos de los brazos.
- Gira el cuello de derecha a izquierda mirando al cielo.

Mientras sigues caminando enérgicamente, mirando al cielo, girando el cuello a los lados y respirando acompasadamente, durante otros cinco minutos:

























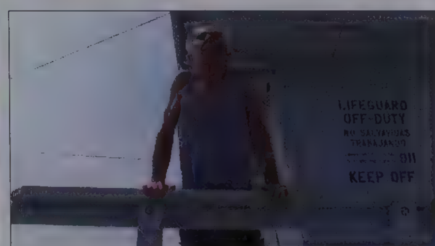


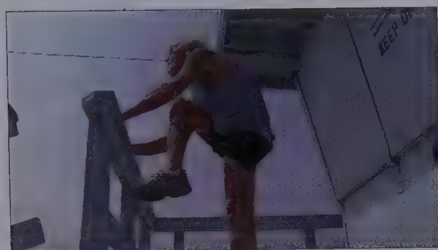




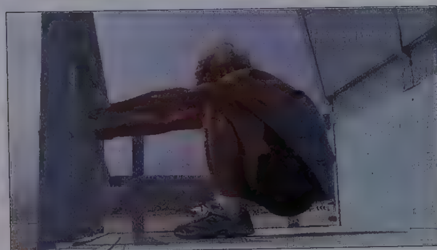





LIFEGUARD
OFF-DUTY
KEEP OFF



















- Con los brazos levantados y las palmas de las manos pegadas a la nuca y los codos tensos hacia atrás, gira el tronco a la derecha mientras continúas caminando enérgicamente. Después, vuelve al centro al mismo tiempo que bajas los brazos y juntas los dedos a la altura de la región lumbar. Sube las manos a la nuca otra vez y rota a la izquierda. Continúa así durante cinco minutos, con la mirada en el cielo.

Observa cómo con este sencillo ejercicio trabajan los músculos de los brazos. Estás haciendo fuerza incluso con los dedos.

Al girar el cuerpo, mientras sigues caminado, los músculos del cuello que giran con el movimiento masajean las carótidas, responsables del riego sanguíneo del cerebro, así como los ganglios cervicales y de la garganta. Disfruta del espectáculo que el cielo te ofrece y que siempre es distinto, especialmente durante el amanecer y el atardecer, la hora mágica.

- Cuando hayas hecho los giros del cuello, baja los brazos y une las manos en la espalda. Con ello los músculos de los brazos, el cuello, el pecho y la cintura siguen trabajando.
- Sigue caminando enérgicamente durante otros cinco minutos con los brazos en cruz y, mirando hacia el cielo, gira la cintura de un lado a otro y respira profundamente.
- El primer movimiento es con la palma de la mano hacia delante y hacia abajo, el mismo movimiento que hace el brazo al nadar estilo *crol* o *braza*.
- Después de cuatro rotaciones de ambos brazos hacia delante, repite otras cuatro veces, hacia atrás, como si nadases de espalda.
- Sin dejar el ritmo respiratorio y de caminata enérgica, realiza un movimiento rotatorio de las axilas alternativamente con los brazos estirados al máximo haciendo fuerza con los dedos extendidos. Primero el brazo derecho y después el izquierdo, haciendo cuatro giros completos. Debes tener la mirada permanentemente puesta en la punta de los dedos de la mano, de

forma que el cuello gire acompasado con ella. Hazlo durante otros cinco minutos.

- Vuelve a repetir la tanda de ejercicios de rotación del tronco con las manos en la nuca y después con los brazos en cruz durante cinco minutos más. Es muy importante hacer el movimiento del nado libre llevando acompasada la respiración.
- Sin dejar de caminar enérgicamente, comienza a nadar a estilo libre en seco mirándote las puntas de los dedos de las manos, mientras rotas el tronco y el cuello rítmicamente como en la natación, inspirando y espirando a derecha e izquierda consecutivamente, de nuevo durante cinco minutos.
- Haz lo mismo, pero en posición de nado de espalda. Camina enérgicamente hacia delante, girando los brazos y rotando la cintura como cuando se nada a espalda, sin perder la respiración rítmica por la boca y con la mirada en los dedos de la mano del lado con el que acompasas la respiración. Advertencia: a veces al principio es confuso rotar los brazos hacia atrás y caminar hacia delante; recomendamos iniciar este ejercicio muy despacio.

Si todo el tiempo sigues mirándote las puntas de los dedos, mientras vas nadando y girando los brazos, la cintura y los músculos abdominales hacen un trabajo excelente con los músculos lumbares.

- Para completar, continúa caminando enérgicamente, nadando en seco al estilo mariposa, mirando alternativamente una mano y la otra. Puedes hacer cuatro rotaciones hacia delante y cuatro hacia atrás, durante otros cinco minutos.

El sistema linfático

Es el más beneficiado con el ejercicio físico. Este sistema no dispone de una bomba que lo impulse, como la tiene el circulatorio con el corazón. Precisamente el movimiento es la única «bomba mecánica» que lo pone en marcha. El sistema linfático (SL), integrado por ganglios, linfa y vasos linfáticos, se sitúa en el organismo en paralelo

con los sistemas circulatorio y nervioso. Y es el responsable de eliminar la mayoría de los residuos indeseables y tóxicos originados durante el proceso del metabolismo. En la producción de energía a través de la «combustión» de la glucosa por el oxígeno se producen desechos que recoge y limpia el SL. Igualmente, de los vasos capilares del sistema circulatorio se extravasan líquidos que contienen sustancias innecesarias para el organismo que el mismo SL se encarga de recoger para que se procesen en los ganglios linfáticos. Sus servicios son «similares» a los del sistema del alcantarillado de una ciudad, ya que no permite que los residuos se acumulen en el medio ambiente corporal que conforman los espacios intercelulares.

Además, en los ganglios linfáticos se almacenan nuestras defensas, los linfocitos –glóbulos blancos– que a su vez dan origen a los anticuerpos. Son como los cuarteles generales donde los ejércitos defensores se preparan y entrenan para cumplir con sus funciones. Distribuidos a lo largo del cuerpo, como centinelas de la salud siempre en guardia, los ganglios se inflaman y duelen cuando se da alguna alteración en el organismo, fundamentalmente en los casos graves de infecciones o cáncer.

Cada agente extraño que entra en el organismo se detecta de inmediato, y el SL se activa creando anticuerpos contra esos agentes, ya sean microbios o sustancias tóxicas, entre las que se encuentran todos los fármacos que nos recetan los «proveedores de salud». Esto, si no fuese tan trágico, sería casi un chiste. Los linfocitos, nuestros defensores, tienen memoria, por lo que siempre van a recordar que disponen de defensas de repuesto específicas para cualquiera de los agentes extraños que invadan a nuestro organismo por segunda vez.

El fenómeno de la memoria celular de los anticuerpos producidos por los linfocitos es en el que se basan las vacunas, según afirman los científicos. Lo que no se entiende es la necesidad de reforzar con vacunas si la memoria celular es un hecho. ¿Será por negocio? Es cierto que si atacamos a nuestro organismo con cantidades considerables de diferentes tóxicos –alcohol, tabaco, drogas médicas o «recreacionales» y otros–, nuestras defensas, los anticuerpos, no podrán soportar la invasión y, como consecuencia, se acidificará el medio interno.

Cuando eso ocurre, los que son nuestros inofensivos compañeros de viaje por este planeta, los microbios, se transformarán en agentes agresivos y seremos víctimas de infecciones. Sin olvidar que el ADN, celular y mitocondrial, también será víctima del pH ácido y mutará, lo que causará cáncer y enfermedades degenerativas crónicas, especialmente las autoinmunes.

Masaje linfático

Cuando se hace ejercicio y se gira el cuerpo, como en el nado seco, se le está aplicando un masaje linfático a todo el organismo, pero sin la necesidad de que otra persona intervenga, como sucede en los salones de masaje. Tanto el ejercicio como el masaje manual de los ganglios linfáticos y sus vasos estimulan las funciones de desintoxicación celular. Por ello son muy beneficiosos. Los deportistas, sobre todo los profesionales, después de realizar el ejercicio físico, acumulan grandes cantidades de ácido láctico, motivo por el cual recurren a la ayuda del masaje manual.

El sistema linfático está acompañado de arterias y venas en su recorrido por el organismo, y solamente el movimiento físico lo impulsa y moviliza. La inactividad física tiene como respuesta la retención de líquidos y los edemas consiguientes –a las personas sedentarias se les hinchan las piernas por la falta de movimiento de la linfa, que se ve frenada para cumplir con su trabajo de limpieza–. El agua de mar elimina los líquidos sobrantes por ser diurética, siempre que se la acompañe de ejercicio y de una nutrición adecuada y alcalina.

Los masajes realizados por especialistas proporcionan una sensación de desintoxicación muy agradable, al igual que ocurre con el nado seco. Y es así porque se pone a funcionar uno de los mecanismos de desintoxicación más importantes que posee el organismo, el sistema linfático. La linfa arrastra la «basura» tóxica que producimos e incluso la recicla. Los ganglios linfáticos reciclan la linfa cargada de tóxicos. Son los cuarteles generales donde las defensas orgánicas, los glóbulos blancos, vigilan la entrada de agentes externos indeseables, los tóxicos, a los que inactivan.

Con el nado seco también estimulamos la producción de defensas en el sistema linfático –células «T», fuente de anticuerpos–. Una persona que haga ejercicio, difícilmente enfermará si, además, se nutre de un modo racional.

Los edemas son la consecuencia de la retención de líquidos tóxicos que permanecen entre las arterias, venas y conductos linfáticos. Estos se encargan de absorberlos y conducirlos hasta los ganglios linfáticos para su destrucción y eliminación. Esos tóxicos son los culpables de que las articulaciones se asemejen a los herrajes y bisagras de las puertas que no se usan: roñosos y oxidados. Hay que «aceitar» las articulaciones suministrándoles los elementos que regeneren sus componentes, especialmente el líquido sinovial. Esos componentes pueden encontrarse con facilidad en el agua de mar en la forma orgánica, alcalina y biodisponible.

El sistema linfático se complementa con el urinario para expulsar los líquidos edematosos tóxicos. La próstata se beneficia con el zinc orgánico del agua de mar. Los lavados rectales con esta agua y su ingesta controlan la prostatitis.

CONTRADICCIONES: «HOLÍSTICO VERSUS QUÍMICO»

Producción sanguínea medular con el ejercicio

En la médula ósea, el organismo produce glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Billones de estos componentes de la sangre se fabrican diariamente en nuestros huesos largos –húmero, cúbito, radio, fémur y tibia–. El ejercicio físico estimula el riego y la actividad de la médula ósea, también conocida como tuétano. Las arterias y las venas que recorren los huesos largos reciben todos los beneficios de los ejercicios aeróbicos cuando practicamos el nado seco, y en consecuencia aumenta la red capilar, denominada superficie capilar arterial. Por lo tanto, no solo combatimos la osteoporosis haciendo ejercicio, sino que estimulamos asimismo el sistema inmunitario, y con ello,

nuestras defensas, representadas por los glóbulos blancos y el aumento de la hemoglobina y las plaquetas.

Los huesos largos, fundamentalmente, son los productores de la médula ósea, que contiene glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Un hueso largo es algo más que una caña seca y hueca. Tiene una misión tan importante que cuando falla hay que repararlo con un trasplante de médula ósea.

La adicción al ejercicio produce endorfinas y mitocondrias

El ejercicio aumenta las endorfinas, unos péptidos que estimulan en el organismo la producción de defensas y proporcionan una sensación de bienestar muy agradable, lo que induce a seguir practicando el ejercicio, casi como si fuese una adicción, pero una adicción biológica, orgánica, natural y holística que conduce a la obtención de una gran cantidad de beneficios para el cuerpo y la mente. Posteriormente comentaremos cómo a través de las técnicas de relajación también se consigue un aumento de las endorfinas.

En el concepto de Asistencia Integral existe una sinergia entre la alimentación, el ejercicio y la mente que es imprescindible para un cuerpo sano. Cualquier tratamiento o prevención que no contemple este concepto no tendrá los resultados ni el éxito que se pretende obtener.

Gatorade, Powerade y otros, comparados con H_2O-M

El agua perdida durante el ejercicio se debe recuperar lo antes posible, sobre todo cuando se pasa de la media hora. En muchos deportes, como el tenis, los deportistas se rehidratan durante la competición, algo que también se ve en los maratones. La pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos, que son imprescindibles para mantener el equilibrio homeostático y no sufrir un colapso, si la sudoración es excesiva y continuada. La deshidratación es incompatible con la vida.

Colorantes, conservantes y otros aditivos químicos y tres electrolitos –cloro, sodio y potasio– también químicos es lo único que contiene, por ejemplo, Gatorade, cuando podría llevar los ciento

dieciocho electrolitos de la tabla periódica completa, pero en la forma orgánica, biodisponible y alcalina, que no presenta ninguna toxicidad.

Es frecuente ver que los deportistas se rehidraten con bebidas «milagrosas» que aseguran ser capaces de recuperar los electrolitos perdidos con el sudor durante la competición o el ejercicio.

No es necesario correr o participar en maratones para estar en buena forma física aeróbica. El nado seco es suficiente para alcanzar beneficios superiores a los de los maratonistas, algo que es posible en todas las edades.

Bebidas artificiales muy bien promocionadas y conocidas en los ambientes deportivos, por su «poder rehidratante hidroelectrolítico», solo tienen el poder de un placebo. Nosotros ponemos en duda la eficacia de estas bebidas, ya que, como hemos mencionado anteriormente, se trata de una farsa que no contiene más que tres electrolitos (cloro, sodio y potasio), acompañados de colorantes, conservantes y otros aditivos por el estilo, todos químicos y nada orgánicos ni naturales.

También es frecuente oír que los deportistas, antes de la competición, ponen mucha sal a las comidas para retener líquidos. Otro error. Antes, durante y después de competir, lo ideal es beber agua de mar, que contiene todo lo que el organismo necesita para mantener y recuperar el equilibrio homeostático. ¿Por qué conformarnos con los tres electrolitos de Gatorade, cuando podemos beneficiarnos de los ciento dieciocho que contiene el agua de mar, además de aminoácidos, grasas e hidratos de carbono, todos ellos orgánicos y biodisponibles? Los científicos que han inventado este tipo de bebidas químicas nos quieren hacer ver que con el sudor solo perdemos agua y tres minerales, cuando la realidad es que eliminamos toda clase de electrolitos.

En las competiciones de larga duración –tenis, ciclismo, maratones y similares–, en las que periódicamente se permite la rehidratación, se aconseja que sea con agua de mar isotónica, en la que los minerales alcanzan una dilución de 9 g por cada litro de agua –diluyendo dos partes de agua de mar en tres de agua potable–. El agua de mar bebida en esta concentración va reponiendo no solo los electrolitos,

sino también aminoácidos, grasas e hidratos de carbono en una forma orgánica, biológica, ecológica y natural.

Hacemos un paréntesis para recordar que el mismo error que se comete con estas bebidas químicas se repite con los sueros fisiológicos que se administran en los hospitales por rutina, que solo contienen dos electrolitos o minerales, cloro y sodio, químicos y antinaturales.

Se ha comprobado la mejoría en el rendimiento de los deportistas de alta competición que han tomado agua de mar. El doctor Pérez Payá presentó un trabajo que abordaba este tema en Italia. Y nosotros lo hemos verificado en atletas aficionados, en especial maratonistas y profesionales del ciclismo.

CAPÍTULO CUATRO

SOLUCIÓN - PARTE C:
LA MENTE

ENTRENAMIENTO IDEOMOTOR
ESTILO DE VIDA

Pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos.

PARMÉNIDES
(500 a. de C.)

ENTRENAMIENTO IDEOMOTOR Y ESTILO DE VIDA

La mente: poderosa y frágil

En este capítulo, en el que prima el concepto de la mente sobre nuestro cuerpo y en el que la unidad mente-cuerpo actúa holísticamente con el ambiente, seguimos las normas de nuestro maestro en la materia, el doctor Enrique Cohén.

Señalábamos anteriormente que el 70% de la culpa de nuestras enfermedades se achaca a «lo que pensamos». Es el momento de darle al pensamiento el protagonismo que se merece en la recuperación de la salud. El mismo que tiene en su conservación y en la prevención de las enfermedades. El punto central de este libro es divulgar el agua de mar como la nutrición orgánica por excelencia. Y le sigue el concepto de que sin Asistencia Integral es imposible curarse o prevenir la enfermedad. Ignorar esto no es más que ignorar los hechos, la realidad de la salud pública.

Al estar este concepto vedado para la medicina contemporánea, cada día más radicalizada en la especialización, se combate rechazando sus principios. No se debate la Asistencia Integral, y a los que la practican el estatus científico-médico los clasifica dentro del grupo de difusores de la pseudociencia y la charlatanería, cuando no son calificados de «iluminados». Además, el facultativo que se atreve a salirse del redil ortodoxo se expone al ostracismo. Esta es la realidad que se vive actualmente.

Si la mente crea el pensamiento y «pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos», a través de los fenómenos de la mente

podremos ser capaces de llevar a la práctica, de forma individual, el concepto de Asistencia Integral. Necesitamos una motivación basada en principios racionales regidos por el sentido común. Existe un estilo de vida que, sin convertirnos en unos espartanos de la disciplina, nos puede mantener saludables.

Si hemos perdido la salud, habrá sido porque en algo habremos fallado. Y casi siempre encontramos ese fallo en el estilo de vida –lo que comemos, bebemos, respiramos, pensamos e ignoramos–. Si una persona fuma, come demasiado y toma alcohol, no será difícil que enferme. Si alguien se pasa el día deprimido, angustiado y ansioso, el estrés le pasará factura. Para cambiar hábitos y comenzar con un nuevo estilo de vida, es imprescindible trabajar con la mente. Hemos de plantearnos si queremos terminar nuestros días renqueando, sentados en una silla de ruedas o postrados en la cama de un hospital mientras mantenemos a nuestros seres queridos en un continuo sufrimiento. O peor, como no es raro que suceda, en soledad y olvidados por nuestros hijos. Si pensamos en esas situaciones, que son muy frecuentes, acogeremos toda disciplina que nos impongamos para vacunarnos contra la posible invalidez con la alegría del que, aun con muchos años, gozará del instinto de sentirse libre.

Que necesites trabajar con la mente no quiere decir que estés loco o que necesariamente tengas que consultar con un psiquiatra –la mayoría más desequilibrados que sus pacientes–. Lo que tienes que hacer es informarte, preguntar y conocer el funcionamiento de tu organismo. Nadie como tú conoce a tu cuerpo. Pero cuando tenemos un problema, la mayoría de las veces es más cómodo buscar a alguien que trabaje por nosotros y que nos dé una píldora que nos saque de la depresión para aparentar estar eufóricos, y luego otra para que podamos dormir, porque la anterior nos excita más de la cuenta y nos produce insomnio. Y este es el típico estado de bipolarización en el que vive el 80% de la población de los países desarrollados. Los habitantes de los países subdesarrollados tienen bastante con pensar en qué comerán hoy.

En esta parte del libro resumiremos los principios fundamentales de las técnicas mentales imprescindibles y más elementales para llevar a cabo un cambio de estilo de vida.

Estrés mental y celular

Definimos el estrés como la falta de adaptación de una persona a la velocidad de los acontecimientos que la rodean. Es la enfermedad del siglo. El estrés es físico y mental. Por la conexión del sistema neurovegetativo, que lleva información al sistema de regulación de base de Pischinger y la trae de vuelta, lo que sucede en la mente y en cada una de las células de una persona influye de forma automática en todo el organismo.

ESTRÉS = TENSIÓN MUSCULAR

El estrés celular, es decir, físico, conduce a la oxidación y producción excesiva de radicales libres, que son el primer síntoma de la pérdida de la salud. Esto influirá en la mente y la estresará. Y, de la misma manera, una preocupación mental originará tensión, una descarga de adrenalina y el estrés celular consiguiente por aumento de catecolaminas-acidez. Incluso los psicólogos, que no los psiquiatras –interesados únicamente en recetar fármacos–, han llegado a la conclusión de que el 99% de las alergias y el asma tienen su origen en la parte emocional subconsciente de la mente, por lo que las técnicas de relajación constituyen el mejor tratamiento.

Psicoplastia o lenguaje corporal

Todo pensamiento produce una respuesta muscular. Por eso decimos que pensamos con todo nuestro organismo, mente y cuerpo. Nuestras células piensan con nosotros y están informadas al instante de nuestros pensamientos. De ahí surge el famoso polígrafo o detector de mentiras. El pensamiento puede acelerar el corazón y la respiración como respuesta muscular, respuesta que precisa de una tensión de las fibras musculares.

Hay una prueba que demuestra el concepto de psicoplastia. A una persona hipnotizada, es decir, en un estado de relajación óptimo, se le conectan electrodos en varias partes de su cuerpo, que también se conectan a un oscilógrafo y un timbre. En estado hipnótico profundo las tensiones musculares son nulas y «la mente está en blanco».

El operador le transmite una idea al sujeto hipnotizado, e inmediatamente el oscilógrafo se mueve y suena el timbre, lo que quiere decir que se ha producido un estado de tensión en todos los músculos del sujeto causado por un pensamiento.

Lo opuesto a la tensión es la relajación, de la que nos ocuparemos posteriormente.

Está claro que el estrés produce tensión. Pero el estrés, como el colesterol, en cantidades fisiológicas es imprescindible para el mantenimiento de la vida.

Tensión positiva

La tensión positiva es aquella que está al servicio de un acto útil para la persona. Por ejemplo, si un atleta va a competir, no puede estar muy relajado, sino que debe tener un mínimo de estrés que le predisponga para la competición. De la misma manera, si una persona es sorprendida por un incendio en su casa, debe reaccionar con un mínimo de estrés, que le permitirá correr para salvar su vida.

Tensión negativa

Es la tensión que no está al servicio de un acto útil para la persona. Montarse en un automóvil al lado del conductor e ir frenando mentalmente, e incluso físicamente con la pierna, supondrá un estrés negativo, que si el viaje dura mucho, le causará al pasajero un tremendo dolor de cabeza. De nada le servirá su esfuerzo. Una persona que no sabe jugar al billar y agarra un taco casi siempre tensa tanto los músculos del brazo y le pone tanta «energía» a lo que está haciendo que cuando le da a la bola, esta casi ni se mueve del sitio. Su tensión muscular es completamente negativa.

Las tensiones son progresivas y acumulativas. Se asemejan a una cuerda de guitarra a la que se va tensando poco a poco y, si no se interrumpe esa acción, terminará por romperse. Desde que una persona se despierta por la mañana, está recibiendo estímulos de tensión. Antes de llegar al trabajo, ya ha podido reunir suficiente grado de tensión en el tráfico de las autopistas. Al acostarse y no descansar adecuadamente, debido a las tensiones negativas acumuladas, se convierte en

prisionera de la memoria y de sus malos pensamientos, todo lo cual aumenta la tensión y, por consiguiente, el estrés. Y sigue así día a día hasta que la cuerda de la guitarra se rompe y la persona explota.

El estrés es la madre de la depresión, la angustia y la ansiedad. Si acumulamos tensiones con el estrés diario y no las neutralizamos con una relajación también diaria, los resultados serán catastróficos. Solamente una filosofía de vida relajada puede controlar el estrés impuesto por la vida moderna.

MISCELÁNEAS MENTALES

El estilo de vida

Cuando su médico, un vecino o un familiar le repiten una y otra vez a una persona deseosa de controlar su obesidad, su depresión o sus constantes dolores que coma equilibradamente, haga ejercicio y se tranquilice, al tiempo que le recomiendan la dieta de moda, un calmante o cambiar de médico, la persona se pregunta: «Pero ¿cómo hago para dejar de ir a cada rato a la cocina a visitar la nevera, levantarme del sofá y no ver la televisión, que es lo único que medio me distrae, si no puedo sacarme de la cabeza tanto problema que me angustia y me estresa?».

Sin las herramientas adecuadas y la Asistencia Integral que aquí proponemos, a esa persona le resultará muy difícil conseguir los objetivos que constantemente le recomiendan. Ni los doctores ni los dietistas, si no aplican un tratamiento integral para nutrir la unidad celular mental y físicamente, podrán lograr que sus pacientes lleguen a recuperar la salud. Hay que evitar el estrés celular y mental. Para ello, es imprescindible cambiar el estilo de vida. No es fácil. La mejor manera de transformar cualquier estilo de vida, la menos «traumática e invasiva» –de hecho, la única–, es la relajación, capaz de penetrar en el subconsciente para hacer los cambios deseados.

Sin una autodisciplina que ahonde en el subconsciente, prevenir y curar las enfermedades, especialmente las crónicas, es imposible,

por más fármacos químicos y dogmas científicos que nos quieran imponer. Aplicar la Asistencia Integral solo parcialmente significa que se va a conseguir hasta un 60% de sus beneficios. Es bastante, pero no suficiente.

A causa de repetir una y otra vez malos hábitos, se llega a una serie de comportamientos que atentan contra la salud personal, tanto física como mental. Por lo tanto, y en el peor de los casos, estamos supeditados, a través del reflejo condicionado negativo, a no practicar ejercicio físico, a comer mal y a ser adictos a los malos pensamientos, por una desprogramación que, en muchas ocasiones, comenzó en la infancia.

En cualquier estado de relajación, sin importar su denominación (desde la meditación hasta el zen), el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y ese mensaje puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones y que las programaciones grabadas en el subconsciente como mensajes negativos se pueden desprogramar para convertirlas en mensajes positivos. Es posible hacer un lavado de cerebro para lo bueno y para lo malo.

Desde que nacemos, hay una cantidad de patrones de conducta, repetidos una y otra vez por nuestros padres, que nos van marcando a fuego creencias y afirmaciones que no tienen ningún fundamento racional, pero que la cultura del lugar donde vivimos ha grabado en el subconsciente de sus habitantes. Y no es culpa de los padres, que siempre buscaron lo mejor para sus hijos; ellos, a su vez, también fueron víctimas de las creencias de sus propios padres. Pero lo mejor para un hijo en la edad adulta no es cómo lo criaron y educaron, sino cómo él hubiese querido ser educado y criado, algo de lo que la persona se da cuenta cuando ya es demasiado tarde. No resulta fácil. A este mundo llegamos muy bien programados, pero el *ambiente* nos va desprogramando, contra toda lógica. A base de repetirnos clichés y eslóganes en el hogar y en la escuela, se nos van grabando en el subconsciente reflejos condicionados que, si no nos detenemos a analizarlos, nos llevan inexorablemente a la pérdida de la salud física y mental.

Reprogramación

De la misma manera que nos desprogramamos, o nos desprogramaron, nos podemos volver a reprogramar a través del reflejo condicionado en estado de relajación, que se consigue fácilmente con una técnica muy sencilla descrita en este libro. El comportamiento indeseado, o el cambio de comportamiento hacia un nuevo estilo de vida, se instala en el subconsciente de la manera más racional.

En estado de relajación, las tensiones bajan casi a cero, o cuando menos al mínimo. Ese es el estado natural para volver a aprender. Un niño aprende fácilmente cualquier cosa, porque no está tenso. Al permanecer relajado todo el tiempo, tiene una gran facilidad para absorber cualquier información. Esto se debe a que los ciclos por segundo de las ondas cerebrales, hasta los siete años, son muy bajos (ondas delta de hasta cuatro ciclos por segundo), lo que favorece la recepción. Se encuentra en el mismo nivel de frecuencia cerebral que una persona en profundo estado de relajación –trance hipnótico–. Y aprende lo bueno y lo malo. Pues bien, en ese estado de relajación podemos eliminar de nuestro subconsciente la grabación de los malos hábitos, para reinstalar los comportamientos deseados que nos van a llevar, a través de la reprogramación positiva, a la práctica de una vida sana. No hay otro camino. Y funciona.

No hay que olvidar que igual que se instala la desprogramación de un lavado de cerebro de «tipo fanático» negativo, se puede reprogramar al subconsciente para una nueva programación de conducta positiva para la persona.

Insomnio e hiperideación

Una de las consecuencias del estrés es el insomnio. En el insomnio, la mente se convierte en «prisionera de los malos pensamientos» y adicta a ellos. Nos olvidamos de que mentalmente somos el presente y nuestra memoria. Pero lo grave es que le damos más importancia a la memoria y al futuro que al presente, que en realidad es lo único que somos, pero que no sabemos disfrutar.

Con la memoria nos torturamos en la cama dándole vueltas no solo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente. Revolcándonos

en un pasado que ya no tiene remedio y mortificándonos con un futuro que no ha llegado y que la mayoría de las veces nunca llegará, pasamos despiertos muchas de las horas de un sueño que debería ser reparador, horas que se nos hacen interminables y en las que no vemos el momento en que amanecerá.

Defensas y endorfinas holísticas

En estado de relajación, como a través del ejercicio físico racionalmente practicado, el organismo elabora endorfinas que estimulan el sistema inmunitario y, en consecuencia, las defensas del organismo. Asimismo, proporciona un estado de tranquilidad y paz que son las mejores y más inocuas medicinas contra el estrés. Un estado perfecto para visualizar nuestros objetivos y los caminos que debemos seguir para conseguirlos bajo una disciplina del ejercicio holístico de nuestros potenciales.

Querer no es poder

El dicho «querer es poder» no es muy cierto. Para nosotros, saber es poder. Podemos querer muchas cosas, pero si no sabemos cómo conseguirlas, no las alcanzaremos. Y este es el fracaso de querer dejar de fumar o de beber, querer estar delgado o querer tranquilizarnos, objetivos que no se alcanzan porque no sabemos cómo hacerlo. Aprende a manejar tus comportamientos a través de la relajación en cualquiera de sus modalidades. La meditación, el yoga, la hipnosis o la oración –es decir, la relajación–, son algunos de los vehículos que te ayudarán a cambiar tus comportamientos, incluso las fobias. Todas las técnicas funcionan, si uno cree en ellas.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Anteriormente ya nos referimos al concepto pavloviano sobre hipnosis, reflejo condicionado, relajación y sugestión. El poder mental para llegar a un estado de relajación, o autohipnosis, no lo tienen ni el psicólogo, ni el médico, ni el naturista, ni el hechicero , ni el

brujo, ni el curandero de la esquina. El poder para alcanzar un estado de relajación, y con ello de autorreparación, curación o sanación, lo tenemos nosotros: está en nuestra mente y en nuestro ADN. Todos los fármacos químicos intoxican, y no hay ni un solo producto farmacéutico que no tenga «d-efectos» secundarios. La relajación es el mejor camino para llegar a la autorreparación, de una forma totalmente sana y natural, sin contraindicaciones.

Relajación tradicional

Para iniciar una sesión de relajación, es recomendable elegir un lugar agradable y tranquilo. Se puede hacer en cualquier posición, sentado, de pie, acostado e incluso caminando (relajación dinámica de Caicedo). Si existe la posibilidad, es preferible tumbado. Un ambiente en penumbra, acompañado de música zen, barroca o relajante como fondo, ayuda en el proceso. Todo lo que signifique monotonía y repetición, tanto a nivel auditivo como con el pensamiento, induce a un trance de relajación cada vez más profundo. Pavlov dijo: «Las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición». Asimismo, hay que tener en cuenta que:

HIPNOSIS = REFLEJO CONDICIONADO = RELAJACIÓN = SUGESTIÓN

El trance hipnótico y el de relajación son lo mismo. Y ambos se obtienen gracias al reflejo condicionado que, a su vez, es producto de la monotonía y la repetición. Y bajo el estado de relajación profunda, en el que la inhibición de la corteza cerebral nos permite profundizar en la conciencia interior y el subconsciente, se dan las sugestiones que nos llevarán a conseguir nuestros objetivos, principalmente el cambio de estilo de vida que deseamos.

Si no tienes experiencia en relajación, te recomendamos que otra persona te introduzca en el tema. De todas formas, la relajación tradicional que proponemos es muy fácil de aprender por lo lógico de su «trayecto» físico y mental. Como un ejercicio de autodisciplina, puedes grabar tu propia voz con una música de fondo siguiendo las pautas que te daremos posteriormente. Cuando cierres los ojos para

comenzar la relajación, lo recomendable es que visualices un lugar íntimo y agradable, que puede ser un rincón de la naturaleza que te traiga buenos recuerdos.

Después de alcanzado el estado de relajación, se comienzan a visualizar las soluciones deseadas para nuestros problemas. A nuestro subconsciente hay que tratarlo como al niño al que se le ofrece un premio si cumple una tarea: «Si dejo de comer tanto, tendré la recompensa de verme físicamente con la figura que deseo». Aquí se refuerza la imagen: se visualiza el cuerpo añorado y se le pone nuestra cara. Para lograrlo hay que aprender a comer lo justo y practicar el ejercicio físico correspondiente.

En casos de enfermedad, hay que visualizar la región afectada y convocar a nuestro poder de autorreparación, que casi siempre se debe apoyar en las defensas del sistema inmunitario. Si pensar y ser son lo mismo y somos lo que pensamos, al pensar visualizando, prepararemos a nuestros recursos para que actúen en favor de la salud. Mentalmente les enviamos a nuestras células los nutrientes que necesitan, y para ello cumpliremos con los principios elementales de la nutrición, empezando por el agua de mar y siguiendo por una alimentación alcalina que ayude al ADN a reparar las lesiones de nuestro cuerpo.

Técnica del doctor Enrique Cohén

Ponte cómodo... Cierre los ojos suavemente, sin ningún esfuerzo...

Inspira profundamente... Suelta el aire... De nuevo inspira profundamente...

Suelta el aire... Una vez más, más profundamente... Suelta el aire y continúa respirando normalmente...

Con los ojos suavemente cerrados, desarruga los músculos de la frente... Deja la frente lisa, lisa, sin contracciones... Los músculos de la frente, sueltos y relajados.

Los párpados, tranquilamente cerrados. Suavemente cerrados como si fueran dos cortinas de plomo caídas por su propio peso. Abandonados, relajados, los párpados...

Ahora afloja los músculos de la cara, deja la boca suelta, caída, la frente lisa, afloja el mentón, la nariz, las orejas, todos los músculos de la cara, sueltos y relajados...

Comenzarás a tener una sensación muy agradable de descanso, y cuando hayas logrado aflojar todo el cuerpo, la sensación será mejor aún.

Ahora recorre mentalmente el cuello en sentido circular hasta aflojar sus músculos completamente. Sueltos, los músculos del cuello, flojos, relajados, como si el cuello fuera una nube de algodón.

Afloja los hombros, déjalos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados los músculos de los hombros, como si estuvieran completamente adheridos a la cama (colchoneta, suelo, silla, sillón, aquello sobre lo que descansas)... Abandonados, relajados, los hombros...

Afloja los músculos de los brazos, desde los hombros hasta los codos, recorriéndolos de arriba hacia abajo. Los músculos de los hombros hasta los codos, sueltos, relajados, abandonados...

Ahora concéntrate en los músculos de los antebrazos y procede de igual forma con ellos. Déjalos descansar suavemente, tranquilamente. Para completar el relajamiento muscular de los brazos, afloja las manos recorriendo completamente todos y cada uno de los dedos en toda su extensión. Los músculos de las manos, relajados. Los brazos, caídos, abandonados.

Comenzarás a sentir los brazos pesados, así como los párpados. La sensación de descanso sigue aumentando.

Ahora afloja los músculos del pecho... Déjalos relajados, flojos, sin contracción...

Concéntrate en los músculos de la espalda. Recórrelos centímetro a centímetro, hasta aflojarlos completamente, como si tu espalda también estuviera adherida a la cama. Caídos, abandonados, los músculos de la espalda.

Centra ahora toda tu atención para aflojar los músculos abdominales. Déjalos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados, los músculos abdominales.

Desde ahora percibirás que el único movimiento que estás realizando es el movimiento respiratorio, pues el resto del cuerpo se

encuentra aparentemente inmóvil... La respiración es lenta, profunda, muy tranquila. Y observarás que a medida que respiras, te sientes cada vez más profundamente relajado...

Afloja los glúteos, deja los músculos de las nalgas sueltos y relajados... Abandonados, sin contracciones... Comenzarás a sentir el tronco pesado, así como los brazos y los párpados. La sensación de descanso sigue aumentando.

Ahora afloja los músculos anteriores de los muslos. Déjalos descansar suavemente, tranquilamente... Procede de igual forma con los músculos posteriores de los muslos... Sueltos y relajados. A continuación, sientes blanda la zona interior de los muslos. Finalmente, la zona exterior, sin ninguna contracción. Los muslos caídos, abandonados...

Afloja las pantorrillas. Déjalas descansar suavemente, tranquilamente. Flojos y relajados, los músculos de las pantorrillas.

Y para completar el relajamiento muscular del cuerpo, relaja los músculos de los pies como lo hiciste con las manos, recorriendo mentalmente todos y cada uno de los dedos en toda su extensión. Los músculos de los pies, sueltos y relajados.

Las piernas, caídas y abandonadas. Todo el cuerpo abandonado te hace sentir las piernas pesadas, el tronco, los párpados... La sensación de descanso sigue aumentando... Si los músculos están flojos, tu circulación se activa y comenzarás a sentir suaves oleadas de calor que te irán subiendo lentamente por las piernas y alcanzarán todo el cuerpo. Esta sensación agradablemente tibia la notarás también en el tronco, los brazos, el cuello, la cara... Siente una sensación muy agradable de descanso.

Y comenzarás a tener una sensación extraña pero agradable. Notarás que cada vez estás sintiendo menos el cuerpo, y percibir que no sientes el cuerpo es síntoma de que está descansando... Si tu cuerpo descansa, tu mente también lo hará, y tu organismo movilizará todas sus defensas físicas y mentales en tu propio beneficio. Ahora, yo voy a continuar en silencio y tú vas a disfrutar de este estado como quieras...

Después de visualizar y reforzar los programas que vas a seguir para cambiar tu estilo de vida, sal del trance de relajación paulatina y suavemente.

Ahora voy a contar hasta diez y vas a salir de este estado muy agradablemente. Solo abrirás los ojos cuando termine de contar diez. No lo hagas antes y sigue las instrucciones que te voy a formular. Uno... Dos... Tres... Concentra la atención en los pies y mueve únicamente los músculos de los pies, tratando de tomar conciencia de cómo están formados. Sentirás cómo se llenan de fuerza y de vigor.

Cuatro... Cinco... Seis... Concentra la atención en la cara y mueva ahora únicamente los músculos de la cara como si comieses chicle o hicieras muecas. Trata de tomar conciencia de cómo están formados esos músculos.

Siete... Ocho... Cierra los puños con fuerza. Flexiona los brazos hacia arriba como si estuvieras desperezándote por la mañana.

Nueve... Inspira profundamente. Estira todo el cuerpo... Diez... Abre los ojos lentamente... Y suelta el aire..

Te sientes maravillosamente bien.

Signo señal

Cuando se estudia la hipnosis, una de sus propiedades se define como el «signo señal» u «orden poshipnótica». Esto quiere decir que a una persona, cuando se encuentra en trance hipnótico profundo, es fácil darle una «orden poshipnótica» con una clave sugerida durante el trance y que obedecerá inexorablemente. De ese modo, volverá a «caer en trance» al oír la palabra o el sonido estipulado. Y esto sucede automáticamente. No es algo esotérico, sino un hecho comprobado aplicando las técnicas del reflejo condicionado de Pavlov.

Esto significa que, en la medida en que una persona practique más veces su técnica preferida de relajación, conseguirá más rápidamente el estado profundo de relajación. Llegará un momento en que bastarán unos segundos solamente para entrar en trance y poder trabajar con el subconsciente basándose en técnicas de visualización que le permitirán recorrer íntimamente su cuerpo y darle órdenes de funcionamiento en beneficio de la prevención, del cambio de estilo de vida y de la cura de alguna lesión o enfermedad que pueda sufrir.

Visualización y parentalización

Es importante tener un conocimiento mínimo de los órganos corporales, lo que se consigue fácilmente observando un atlas anatómico. Si tienes en la mente la idea clara de tus órganos y para qué y cómo funcionan, dispones de todas las posibilidades, a través de la visualización, de gobernar tu cuerpo. Y de ese modo, el ADN te obedecerá y se autorreparará de cualquier deficiencia orgánica. Para ello tiene que ayudarse con un cambio del estilo de vida, si el que lleva no es el correcto. Todos tenemos la capacidad de restablecer el equilibrio homeostático, cuya pérdida conduce a la enfermedad. Y el agua de mar tiene todo el potencial de recuperar la salud, poniendo en marcha el mecanismo del eje de las tres erres: recarga hidroelectrolítica, reequilibrio de la función enzimática y regeneración celular.

En un estado de relajación, puedes comenzar a visualizar tu cuerpo recorriéndolo desde la punta de los dedos de los pies hasta el último pelo de la cabeza. Podrás conectarte con todas las células y órganos de tu organismo, tanto los que estén relacionados con el sistema simpático como con el parasimpático. Y en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger podrás hallar la clave para conectarte con tu sistema neurovegetativo y darle órdenes, tal como se consigue con las técnicas mentales de las filosofías orientales, pero sin tener que dedicar tu vida a ello.

En estado de relajación, visualizar las glándulas endocrinas, o chacras, hipófisis, hipocampo, pineal, tiroides, páncreas, suprarrenales y genitales, para ordenarles equilibrio y armonía en su interacción, beneficia la salud física y mental del que lo practique diariamente.

Una vez alcanzado el estado de relajación profundo en el que el objetivo de la concentración de nuestra mente se encuentra en la conciencia interna, podemos visualizar nuestros órganos del mismo modo que los maestros de la meditación oriental. Y podremos intervenir directa y positivamente en el manejo de nuestra mente –pensamientos– y de nuestros órganos.

A través de la visualización nos podremos proyectar hacia un cambio en nuestro comportamiento, fijándonos metas e imaginando nuestro éxito. La mayoría de nosotros tenemos ídolos o personajes

que nos marcaron por su comportamiento. Pues bien, podemos identificarnos con ellos, comportarnos como ellos, integrarnos en su personalidad y ver en su imagen nuestro rostro. O nuestro cuerpo con una figura y la ropa deseada. O nuestro comportamiento pacífico, ante quien nos descontrola con su sola presencia.

Relajación de los músculos de fibra lisa

Las técnicas de relajación orientales permiten que nuestra mente entre en conexión con los órganos a través de la relajación de los músculos de fibra lisa, lo que se logra visualizando los músculos de la capa media de las arterias y arteriolas. Para ello, recuerda que en el sistema de regulación de base existe la conexión nerviosa neurovegetativa recíproca entre la célula y los centros nerviosos. Concentrándose en la zona que se desea trabajar, se le manda calor, y ese calor producirá la relajación de la fibra lisa, lo que permitirá recuperar el equilibrio homeostático y la regeneración celular consiguiente.

Capítulo Cinco

LA DIETA DEL DELFÍN

Para que la célula pueda cumplir con las altas funciones que le han sido encomendadas con el máximo de la actividad, vitalidad y energía de las que es capaz, precisa de una nutrición orgánica, alcalina, biodisponible, natural, ecológica y panatómica –que le proporciona el agua de mar– y de un óptimo consumo de oxígeno (VO_2).

René Quinton

SINOPSIS DE LOS FUNDAMENTOS

NUTRICIÓN	¿Por qué tenemos hambre?
	Hambre celular
	Estómago y hambre
	Estómago, cavidad virtual
	Masticar y beber *versus* hambre
AGUA DE MAR: OBTENCIÓN Y CONSERVACIÓN	Cantidad que se debe beber
	Cuándo beber
	Cuántas veces
	Progresión
	Controles
NADO SECO	Horario
	Dónde
	Cuánto
	Vestimenta
	Anaeróbicos *versus* lumbalgias
ENTRENAMIENTO IDEOMOTOR	Horario
	Dónde
	Cuánto
	Visualización
	Estilo de vida

OBJETIVOS: controlar el peso corporal y prevenir la obesidad, manteniendo la forma y el peso ideales.

Resumen «de bolsillo»

Lo que recomendamos a continuación es un resumen «de bolsillo» de *La dieta del delfín*. Se basa en hechos comprobados por varios premios Nobel y otros investigadores que merecieron ese premio pero no lo lograron por ser «científicos sin título»:

- El 70% del peso o volumen corporal del cuerpo humano es agua de mar isotónica.
- Todas las enfermedades son ácidas. Nuestro pH debe ser alcalino –entre 7.37 y 7.47.
- Donde hay alcalinidad y oxígeno –consumo de oxígeno–, no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer.
- Pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos.
- Relajación contra el estrés físico y mental de las células.
- Los mamíferos marinos y los peces de alta mar viven en un ambiente alcalino y se alimentan de sopa marina, que es biodisponible, orgánica y alcalina.
- Los mamíferos marinos y los peces de alta mar son los animales que disfrutan del mayor consumo de oxígeno –ml O_2 x 1kg x 1'– de todas las especies animales. El delfín y la ballena misticeta son dos buenos ejemplos de ello.
- El delfín se alimenta orgánica, biodisponible y alcalinamente en el agua de mar, hace ejercicio físico racionalmente y vive relajado y sin estrés meciéndose al compás del ritmo de las olas. Alegre. Riéndose. Feliz. Es un ejemplo fácil de imitar, que deberías seguir. Inspírate en él.
- En alta mar no hay epizootias –enfermedades infecciosas entre sus habitantes–, ni zoonosis –enfermedades que se transmiten de animales a humanos–, hecho demostrado científicamente. En los océanos no existe la obesidad.
- Es imposible que los microbios de procedencia terrestre contaminen el agua de mar, gracias al fenómeno de la ÓSMOSIS.
- El agua de mar, racionalmente administrada, es el nutriente más completo de la naturaleza. Sin olvidar la leche materna.

- Todas las enfermedades son causadas por la DESNUTRICIÓN. Un ser vivo bien nutrido no enferma, ni tiene un HAMBRE incontrolable.

Alimentar no es nutrir

La mayoría de las dietas y los dietistas pesan y miden los alimentos y las calorías, método que ha fracasado por lo complicado de estos cálculos para quienes no estamos acostumbrados a hacer tareas escolares. Alimentar no es lo mismo que nutrir. Ignorarlo lleva al fracaso de las dietas. El hambre conduce a la obesidad. Manejar el hambre como manejas automáticamente el volante de tu automóvil cuando conduces es la clave para mantener tu peso equilibrado. Y los «secretos» de la clave están en la dieta del delfín.

Todos sabemos cuáles son los alimentos que engordan y lo que es la comida basura. Y todos conocemos lo que son los minerales, las vitaminas, las proteínas, las grasas –aceite de oliva, omega 3-krill, grasas saturadas o trans– y los hidratos de carbono. Pero pocos dietistas y naturistas le dan la importancia que se merece a la excelencia de una dieta alcalina, cuando se compara con las dietas ácidas a base de carnes rojas y productos lácteos. Ratificamos que la leche y sus derivados son ácidos. Puedes hacer una prueba casera fácilmente introduciendo un papel tornasol en un vaso de leche. Por lo tanto, los lácteos no combaten la osteoporosis; al contrario, la fomentan.

También todos estamos enterados de los beneficios de las verduras y de las frutas, pero poco conocemos de los que puede ofrecernos la sopa marina y el agua de mar, que alcalinizan nuestro medio interno con un pH 8.4. Con los minerales del agua de mar y las vitaminas que se ingieren con las frutas y las verduras crudas estaremos bien nutridos, en lo que respecta a micronutrientes. Por supuesto, acompañados de los macronutrientes que se encuentran en las proteínas, grasas e hidratos de carbono de las carnes y verduras. Reconocemos el valor de la soja, por su valor nutritivo y las diferentes combinaciones gastronómicas que se pueden realizar con ella. Y sin olvidar el agua, el alimento más abundante de la naturaleza. No considerar los fundamentos de la fisiología ha llevado al fracaso a la famosa pirámide

alimenticia, tal como lo demuestran las estadísticas sobre la obesidad y las enfermedades degenerativas que, a nivel global, padece la humanidad.

Si estás interesado en la dieta del delfín, no te vamos a martirizar con reglas y recetas calculadas para abundar en más de lo mismo sobre la manera de preparar las comidas y sus cantidades. Se trata de usar el sentido común y cambiar el estilo de vida basándose en unas técnicas sencillas pero que exigen una autodisciplina a la que es imposible llegar sin un apoyo mental.

IMPORTANTE. Antes de comenzar la dieta del delfín, debes haber leído todo lo que te hemos explicado anteriormente en el libro, para que puedas entender la importancia de los tres pilares en los que se basa: nutrición, ejercicio y mente.

A las personas que no tengan la costumbre de hacer ejercicio les recomendamos comenzar poco a poco, tal como aparece en el programa. Los que ya están más entrenados pueden pasar directamente a la segunda semana. Después de haber acumulado grasa en tu organismo durante meses, o años, no trates de eliminarla de un día para otro. Ten paciencia. La resistencia es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Si utilizando el sentido común has captado los beneficios de la dieta del delfín, te garantizamos que alcanzarás tus metas.

Las personas que nunca hayan bebido agua de mar deberían seguir las indicaciones de la primera semana. Hay que tener en cuenta que el agua de mar, gracias a la información que le transmite el ADN, iniciará su acción con una limpieza de colon, por lo que se pueden presentar deposiciones más frecuentes, que se normalizarán en dos o tres días. Para controlar la situación, recomendamos disminuir la ingesta de verduras y frutas, sin dejar de beber agua de mar. Todas las curas naturistas comienzan con laxantes o lavados rectales para limpiar el intestino y facilitar la absorción de los nutrientes. Con el agua de mar la limpieza intestinal es automática, así como el aumento de las veces que se orina, ya que es diurética.

En caso de que al segundo día no haya *limpieza de colon*, recomendamos subir la ingesta de agua de mar al doble. Es fundamental

equilibrar individualmente el agua de mar y los vegetales que se consumen. Al cuarto o quinto día se normalizarán las deposiciones, que serán ligeramente más blandas que antes de la dieta, hasta que transcurran varios meses. Teniendo en cuenta que el 30% de la población, o más, tiene dificultades para defecar, esta es una solución al problema que llega por añadidura.

La dieta del delfín no pretende ser una guía gastronómica a nivel casero o de restaurantes. Ni ser un policía gastronómico. Cada persona tiene sus gustos particulares y cocina a su manera. Lo que proponemos es una orientación. El sentido común en cuanto a las cantidades debe privar y compaginarse muy conscientemente con los conceptos de «hambre estomacal y celular» a la hora de preparar las comidas o acudir a un restaurante. Ya somos mayorcitos para seguir engañándonos como niños, visitando la nevera cuando no nos ven... No es fácil seguir recetarios, como ya hemos indicado, pero, de todas formas, damos una pauta o guía escrita –comidas, ejercicio y mente– que no es sencilla de seguir, especialmente si se trabaja o se estudia. Proporcionamos una lista de alimentos alcalinos y otra de alimentos ácidos para que sirva de guía a la hora de elaborar, o pedir, las comidas al gusto:

Alimentos alcalinos

Verduras: alfalfa, brócoli, aguacate, berro, calabaza, zanahoria, tomate, coliflor, col, apio, pepino, berenjena, ajo, judía verde, guisante, lechuga, pimiento, rábano, espinaca, soja, nabo, boniato, brotes de trigo y cebada, setas, mostaza verde, cebolla, remolacha y algas.

Frutas: manzana, melocotón, plátano, cereza, mora, melón, coco, higos y dátiles secos, uva, pomelo, limón, piña, pera, nectarina, sandía, naranja, mango y papaya.

Frutos secos: nuez, almendra, avellana, cacahuete y similares.

Especias y otros productos sazonadores: pimienta, chile, canela, curry, mostaza, sal marina y vinagre de manzana.

Otros: clara de huevo, zumo de frutas frescas, agua mineral.

Minerales: calcio (pH 12), celsio (pH 14), magnesio (pH 9), potasio (pH 14) y sodio (pH14).

Alimentos ácidos

En general, son ácidas las carnes de ganado vacuno, porcino, ovino y aviar, así como el pescado y el marisco. Sin olvidar los embutidos, enlatados y conservas.

También son ácidos los encurtidos, los aceites, casi todos los granos, arroces, harinas y sus derivados (panes, pastelería, pastas, galletas...), siropes, azúcares (toda clase de pastelería y bebidas refrescantes), la leche y los productos lácteos (quesos, mantequillas, helados, chocolates con leche...).

Por supuesto, los vinos, cervezas, bebidas alcohólicas, refrescos artificiales, café y tabaco. Y salsas como la mayonesa o el ketchup, así como todos los edulcorantes.

Mención aparte merece la leche. Los «dietistas» oficiales la ponen como modelo de fuente de calcio y la recomiendan para los niños –otro caso son los lactantes– como prevención del raquitismo y para los mayores, para combatir la osteoporosis. A este tema ya nos hemos referido con anterioridad. Muchos naturistas partidarios de las dietas ovo-lácteas –ricas en grasas– prefieren la leche de cabra, que sería la menos perjudicial desde nuestro punto de vista. La leche de cabra contiene el aminoácido L-glutamina, que es un factor alcalinizante del medio interno.

El hecho de que se recomienden alimentos alcalinos no quiere decir que rechacemos radicalmente a los ácidos, excepto en el caso de los refrescos El Sistema de Regulación de Base de Pischinger se encarga automáticamente de mantener el pH del medio interno alcalino, por lo que si disponemos de una buena reserva de calcio en los huesos –no menos de un kilo–, nuestra alcalinidad estará garantizada, si no abusamos. Si no fuese así, la vida desaparecería del planeta. Además, el sistema inmunitario se encarga, también automáticamente, de inactivar con sus anticuerpos cualquier agente extraño –físico, químico o biológico– que invada un organismo. Con la ventaja de que después de la primera invasión, queda «vacunado» de por vida contra ese agente invasor, gracias a la memoria que le confiere el ADN. Esto lo «olvidan» los médicos y demás profesionales sanitarios, por razones obvias –reforzar las vacunaciones.

En general, se recomienda que la alimentación tenga un equilibrio: un 60% de alimentos alcalinos y un 40% de ácidos. El Sistema de Regulación de Base se encargará de equilibrar automáticamente nuestro pH interno entre (lo ideal sería un pH 7.356). Para ello recurrirá a la nutrición alcalina que le suministremos. Si no se le proporciona, porque los alimentos ácidos superen a los alcalinos, recurrirá a buscar la alcalinidad en los depósitos que tenemos en los huesos –densidad ósea–. Si abusamos del calcio almacenado en los huesos para apagar el fuego de la acidez, el castigo será la osteoporosis, fracturas, hernias discales, espondilitis y similares.

El ejercicio físico

Para quienes tengan horarios fijos que cumplir se recomienda por la mañana, aunque se puede practicar a cualquier hora. Los récords olímpicos siempre se han batido después de mediodía. El motivo es que el tono muscular por la mañana, debido al relajamiento muscular causado por el sueño, es menor, y a medida que pasan las horas, los músculos se van «calentando», y las articulaciones se vuelven más elásticas y flexibles, con lo que el rendimiento físico se optimiza.

Sugerimos practicar el nado seco, como mínimo cinco días a la semana. Personalmente, hago tres días de nado seco y uno de descanso, casi siempre por las mañanas. Si el nado seco se realiza a mediodía, será más fácil controlar el hambre y se comerá menos a esa hora. Pero en los días de calor no es recomendable, si el ejercicio se hace al aire libre, que es lo que aconsejo, ya que ofrece la posibilidad de tomar el sol y de recrearse espiritualmente observando, por ejemplo, el firmamento, las nubes o los pájaros.

El entrenamiento ideomotor o cualquier técnica de relajación, desde la más simple hasta el zen japonés, pasando por el yoga, son válidas y conviene practicarlas cuando sea más cómodo. Yo realizo el nado seco entre las seis y las siete de la mañana, pero tengo el privilegio de vivir en un lugar donde hay costa y el clima es benigno. Al terminar los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, me doy una ducha y un baño (si es posible, en el mar). Me fricciono todo el cuerpo con agua de mar hipertónica, después de inhalar agua de mar por la nariz. Dejo que se

seque directamente sobre mi piel, sin usar una toalla. Y mientras esto sucede, practico la relajación, que puede durar entre quince y veinticinco minutos. En ese tiempo visualizo todos mis órganos, y me doy órdenes de equilibrio físico y mental para beneficio del rendimiento holístico de mi organismo. Si el tiempo lo permite, me relajo al sol, para recargar el cuerpo de vitamina D.

CRONOLOGÍA: LA DIETA DEL DELFÍN

Una vez obtenida el agua de mar, hay que aprender a beberla. El libro tiene un capítulo donde se explica como hacerlo, así como a conservarla. Mezcla dos partes del agua de mar obtenida en la costa con cinco de agua dulce y bebe cada ocho horas –tres veces al día– media taza de las que se usan para el café con leche.

En ayunas, comienza con los ejercicios del nado seco. Recordamos que el organismo por la mañana tiene suficiente materia prima –grasa y glucosa– que puede quemar para producir energía, lo que permite hacer ejercicio tranquilamente y sin problemas.

Se recomienda cocinar con agua de mar, en lugar de sal, los alimentos como sopas, arroces, habas, verduras, lentejas, garbanzos, pastas integrales o cualquier guiso de carne y pescado o soja, así como la producción de panes, pastelería, empanadas y similares que requieren masas que se pueden elaborar con agua de mar en una proporción de dos partes de agua de mar por cinco de agua dulce, o al gusto.

Día 1

Nado seco. Hacer estiramientos de piernas durante tres minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Después caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las indicaciones:

- Un minuto de caminata con los brazos a la cabeza.
- Un minuto de caminata con los brazos en cruz.
- Un minuto rotando los brazos alternativamente.
- Un minuto de nado seco libre.
- Un minuto de nado seco a espalda.
- Un minuto de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces levantar de forma lateral las piernas alternativamente.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.

Desayuno
- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja...
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O cereales de avena integral con leche de soja.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua dulce, veinte minutos antes de empezar a comer.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, zanahoria, cebolla, rábano... Una tostada de pan integral.
- Un muslo o una pechuga de pollo asado sin piel, o pavo, en un emparedado o al plato.
- Postre: una pieza de fruta.

Meriendas

- Un vaso de agua.
- Diez almendras, masticándolas lentamente y saboreándolas.

(Tomar entre dos comidas, si se siente hambre).

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Salmón. Dos tostadas de pan integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 2

Nado seco: Realizar los mismos ejercicios que el día 1.

Hacer estiramientos de piernas durante tres minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Después caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las indicaciones:

- Un minuto de caminata con los brazos a la cabeza.
- Un minuto de caminata con los brazos en cruz.
- Un minuto rotando los brazos alternativamente.
- Un minuto de nado seco libre.
- Un minuto de nado seco a espalda.
- Un minuto de nado seco a mariposa.

FASE DE EJERCICIOS ANAERÓBICOS:

- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces levantar de forma lateral las piernas alternativamente.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con la clara de dos huevos.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, brócoli, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Atún, en un emparedado o al plato, con una patata cocida.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Carne a la plancha. Dos tostadas de pan integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 3

Nado seco: Realizar los mismos ejercicios que el día 1.

Hacer estiramientos de piernas durante tres minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Después caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las indicaciones:

- Un minuto de caminata con los brazos a la cabeza.
- Un minuto de caminata con los brazos en cruz.
- Un minuto rotando los brazos alternativamente.
- Un minuto de nado seco libre.
- Un minuto de nado seco a espalda.
- Un minuto de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces levantar de forma lateral las piernas alternativamente.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras

de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en oroporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Merluza, en un emparedado o al plato, con una patata o arroz integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Carne a la plancha. Dos tostadas de pan integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 4

Nado seco: Realizar los mismos ejercicios que el día 1.

Hacer estiramientos de piernas durante tres minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Después caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las indicaciones:

- Un minuto de caminata con los brazos a la cabeza.
- Un minuto de caminata con los brazos en cruz.
- Un minuto rotando los brazos alternativamente.
- Un minuto de nado seco libre.
- Un minuto de nado seco a espalda.
- Un minuto de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces levantar de forma lateral las piernas alternativamente.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Carne al gusto –cordero o cerdo–, sin grasa, en un emparedado o al plato, con arroz integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.

- Atún al gusto. Dos tostadas de pan integral u otro vegetal como boniato, batata o yuca.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 5

Nado seco: Realizar los mismos ejercicios que el día 1.

Hacer estiramientos de piernas durante tres minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Después caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las indicaciones:

- Un minuto de caminata con los brazos a la cabeza.
- Un minuto de caminata con los brazos en cruz.
- Un minuto rotando los brazos alternativamente.
- Un minuto de nado seco libre.
- Un minuto de nado seco a espalda.
- Un minuto de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces levantar de forma lateral las piernas alternativamente.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Tres veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Tres veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.

- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Muslo o pechuga de pollo, en un emparedado o en el plato, con una batata o patata cocida.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Tortilla de espinacas con un huevo y dos claras de huevo. Dos tostadas de pan integral u otro vegetal, como boniato, batata o yuca.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 6

Nado seco: hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.

- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Filete de pescado al gusto y a la plancha, en un emparedado o en el plato, con una batata o patata cocida.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Espaguetis integrales con atún y salsa de tomate.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 7

Nado seco: Realizar los mismos ejercicios que el día 6.

Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Filete de pescado al gusto, a la plancha, en un emparedado o en el plato, con una batata o una patata cocida.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Arroz integral con habas o alubias negras.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 8

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.

- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Filete de carne al gusto, a la plancha, en un emparedado o en el plato, con una batata o una patata cocida.

- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Bacalao con garbanzos y espinacas.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 9

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... Una tostada de pan integral.
- Muslo o pechuga de pollo a la plancha, en un emparedado o en el plato, con una batata o una patata cocida.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Raviolis con salsa de tomate
- Postre: una pieza de fruta.

Día 10

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.

- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil,

espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Filete de carne a la plancha, en un emparedado o en el plato, con una patata cocida o arroz integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Bacalao hervido con garbanzos y espinacas.
- Postre: una pieza de fruta.

Día 11

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Hamburguesa de pollo en pan integral.
- Postre: una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Tortilla de patatas de un huevo y la clara de otro.
- Una pieza de fruta.

Día 12

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno
- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Dos salchichas de pollo en un emparedado.
- Una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Filete de salmón y una patata –o batata– cocida.
- Una pieza de fruta.

Día 13

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.

- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Tres sardinas en un emparedado de pan integral.
- Una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Tortilla de calabaza, de un huevo y una clara. Dos tostadas de pan integral.
- Una pieza de fruta.

Día 14

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:

- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Muslo o pechuga de pollo, en un emparedado o al plato, con una patata cocida o arroz.
- Una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.
- Ensalada grande, como a mediodía.
- Ocho camarones y dos tostadas de pan integral.
- Una pieza de fruta.

Día 15

Nado seco: Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos contra una pared durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante cinco minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguiente indicaciones:

- Dos minutos de caminata con los brazos a la cabeza.
- Dos minutos de caminata con los brazos en cruz.
- Dos minutos rotando los brazos alternativamente.
- Dos minutos de nado seco libre.
- Dos minutos de nado seco a espalda.
- Dos minutos de nado seco a mariposa.

Fase de ejercicios anaeróbicos:
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.

- Seis veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces girar circularmente las piernas extendidas y los brazos apoyados.
- Seis veces las rodillas al pecho alternativamente.
- Seis veces los brazos y posición fetal.

Desayuno

- Media taza de agua de mar en una proporción de 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Frutas: plátano, manzana, melón, toronja (pomelo), naranja... Pueden ser licuadas, pero sin colar.
- Café con leche de soja. Azúcar moreno integral.
- Tostadas de pan integral, con poca mantequilla, un toque de canela y un toque de azúcar integral. O tostadas con las claras de dos huevos a la plancha. O cereales con leche de soja. O yogur de frutas.

Almuerzo

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5 y un vaso de agua, veinte minutos antes de empezar.
- Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, setas, espinacas, endivia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, guisantes, pimiento, chile, limón... Un mínimo de seis verduras diferentes. Una tostada de pan integral.
- Atún, en un emparedado o al plato, con una patata cocida o arroz.
- Una pieza de fruta.

Cena

- Media taza de agua de mar en proporción 2x5.

- Una ensalada grande, como a mediodía.
- Revuelto de espárragos con un huevo y la clara de otro.
- Una pieza de fruta.

Ya llevas quince días de dieta y entrenamientos

De ahora en adelante, irás repitiendo las comidas tal como se te ha orientado y según tus gustos. No debe ser una rutina estricta. En cuanto a cantidades, las menos posibles. Lo que debe hacerse con toda regularidad y conciencia es lo siguiente:

- Respetar los horarios que te hayas trazado. Convertir en reflejo condicionado, mediante la repetición, una rutina que te conducirá por la vía recta –sin curvas y sin desvíos–, por el camino ideal para alcanzar tus metas. Las metas se alcanzan con esfuerzo.
- Masticar para «beber» los alimentos sólidos y darles «gusto» a las papilas gustativas. Recordar los fundamentos del hambre: acidez estomacal y desnutrición celular, que se compensan con la alcalinidad del agua de mar y la sopa marina, que nutre a las células.
- Hidratarse con agua de mar de acuerdo con la dosificación, que desde el día 16 sube a una taza, en lugar de media. Beberla veinte minutos antes de las tres comidas. Beber hasta siete vasos diarios, o más, de agua dulce. El agua alcaliniza. Cuando se hace ejercicio, se recomienda beber más. Más adelante nos extenderemos sobre el tema.
- Aderezar las comidas, y especialmente las ensaladas, con vinagre, sal marina, aceite de oliva, pimienta, cebolla...
- Cocinar con agua de mar. Además de que les da un sabor inigualable a las paellas marineras, puedes cocinar y enriquecer mineralmente los alimentos precocinados con agua de mar, especialmente los que vienen en latas selladas al vacío o congelados en bolsas de plástico. Recomendamos cocinar los guisos, potajes, hervidos, pastas o paellas vegetarianas con agua

de mar en una proporción de dos partes de agua de mar por cinco de dulce, en lugar de sal. Los alimentos enlatados o congelados se colocan en un colador grande y se lavan con agua caliente para eliminar los conservantes químicos que la industria les añade; una vez lavados, se ponen en un recipiente con agua de mar tal como se recoge en la costa –hipertónica– durante quince minutos, tiempo suficiente para que se enriquezcan con los minerales marinos; después están listos para cocinarlos al gusto, solos o en combinación con otros alimentos.

- Durante el nado seco, reforzar mentalmente los ejercicios pensando de un modo repetitivo en las valencias físicas: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia, sentido kinestésico, sentido común, intuición. Estas valencias son necesarias para relacionarte con tu familia, compañeros de trabajo, amigos... Y son imprescindibles para ordenar mejor tu vida... tu nuevo estilo de vida.
- Durante el nado seco, la respiración, el número de repeticiones de las posturas dinámicas y el ambiente, ya sea el del aire libre o el de un recinto cerrado –centros comerciales, gimnasios amplios–, tienden a crear una atmósfera interior de trance que nos desconecta del medio que nos rodea, para penetrar, sin darnos cuenta, en el subconsciente. Es un momento en el que pueden surgir ideas de gran creatividad que resuelven problemas para los que «no veíamos luz».
- Todos los días hay que realizar un entrenamiento ideo-motor para visualizar nuestro organismo interiormente y darle órdenes de autorreparación y de funcionamiento progresivamente productivo para el nuevo estilo de vida físico, mental u holístico que hemos escogido.

Recordar que el agua dulce también es alcalina, por lo que tiene propiedades antioxidantes que neutralizan la acidez que se origina durante el ejercicio físico por la producción de ácido láctico. Este ácido es la consecuencia metabólica del proceso de la combustión de la glucosa por la acción del oxígeno que, con la respiración, obtenemos de

la atmósfera. De ahí la importancia de ingerir agua cuando realizamos ejercicio, ya que, además de neutralizar la acidez, nos hace recuperar los iones –potasio, sodio y otros– perdidos a través de la sudoración encargada de mantener nuestra temperatura constante.

Días 16 al 30

Durante quince días más, se recomienda seguir de esta manera:

Aumentar la dosis de agua de mar. De la media taza de agua de mar tres veces al día, veinte minutos antes de las tres comidas, se pasará a beber una taza de agua de mar en la misma proporción, es decir, dos partes de agua de mar por cinco partes de agua dulce, veinte minutos antes de cada comida. Y un vaso de agua dulce.

Las personas que se hayan habituado a la toma de agua de mar sin tener más de dos o tres deposiciones al día y de consistencia no demasiado ligera, pueden subir la dosis y pasar a beber una taza, pero en una proporción de media taza de agua de mar mezclada con otra media taza de agua dulce, lo que se denomina «duplase» (mitad y mitad).

Nado seco durante quince días, pero aumentando el tiempo de la caminata de cinco a ocho minutos y los ejercicios aeróbicos de dos a tres minutos. Subir la cantidad de veces de los ejercicios anaeróbicos, o fijos, a ocho veces cada uno.

Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos antes de caminar, durante tres minutos. Luego, caminar enérgicamente durante ocho minutos. Comenzar la tabla de acuerdo con las siguientes indicaciones:

- Tres minutos de caminata brazos a la cabeza.
- Tres minutos de caminata brazos en cruz.
- Tres minutos alternativo de brazos rotatorios.
- Tres minutos de nado seco libre.
- Tres minutos de nado seco a espalda.
- Tres minutos de nado seco a mariposa.

- Ocho veces rodillas al pecho alternativamente.
- Ocho veces levantar lateralmente las piernas alternativamente.
- Ocho veces rodillas al pecho alternativamente.
- Ocho veces brazos y posición fetal.
- Ocho veces rodillas al pecho alternativamente.
- Ocho veces girar circularmente piernas extendidas brazos apoyados.
- Ocho veces rodillas al pecho alternativamente.
- Ocho veces brazos y posición fetal.

A estas alturas del entrenamiento, habrás estado realizando ejercicio durante tres minutos de estiramientos, veintiuno de aeróbicos y unos ocho de anaeróbicos. Total: treinta y dos minutos.

Puede ser que hayas ido más lentamente o que, por el contrario, si estabas en buena forma, hayas avanzado más rápido. Tendrías que haber hecho los ejercicios de acuerdo con las pulsaciones que se obtienen siguiendo la fórmula de Per Olaff Astrand. Si se te ha olvidado, vuelve a leer la sección donde se explica. Llegará un momento en el que el reloj biológico, de forma automática, marcará subconscientemente tu ritmo durante la ejecución de los ejercicios.

Ya llevas treinta días de dieta, nado seco y entrenamiento ideomotor

De ahora en adelante, hay que dar el salto a los cuarenta y cinco minutos, aproximadamente, de nado seco y quince de anaeróbicos, al menos cinco veces a la semana. O tres días de ejercicio y uno de descanso. Quien prefiera aumentar las dosis hasta siete días, que lo haga de forma racional. Yo, personalmente, no lo recomiendo.

El secreto reside en seguir este ritmo ininterrumpidamente. El bienestar físico y mental debe notarse. La necesidad de seguir la dictan las endorfinas, que son adictivas. Bendita adicción. Bienvenida sea.

El aumento progresivo de la ingesta de agua de mar hasta llegar al medio litro diario, o más, será la clave para bajar más rápidamente de peso o seguir manteniendo el ideal que nos hayamos propuesto.

Debes ingerirla en la forma que hemos indicado, antes de las comidas. Y cocinar con ella y añadirla a todos los alimentos que sea posible.

Si lo deseas, puedes hacer de náufrago voluntario en tu propia casa. En tal caso, ponte en contacto con nosotros en angel@angelgracia.com o www.dolphindiet.com, para que podamos recomendarte la manera de hacerlo individual o colectivamente. Aconsejo la experiencia en grupo en un pantalán o anclados en el mar para quienes deseen bajar hasta dos kilos diarios. Tenemos un «Curso del náufrago», con indicaciones para preparar el naufragio, en el que se recomienda beber un litro de agua de mar diario. Hemos comprobado que la orina eliminada llega a un litro y medio. El motivo es que el organismo metaboliza grasa para obtener energía, y al quemar 1 g de grasa produce 1,07 g de agua. Como el agua de mar es hipertónica, con una concentración de minerales de 35 g, el organismo, para isotonizarla y bajar la concentración de minerales a 9 g, necesita obtener el agua del metabolismo, por lo que se pierde peso de forma automática. Esta pérdida es directamente proporcional a la cantidad de ejercicio físico que se realice.

Para quienes deseen saber más de pesos, medidas, calorías, recetas culinarias y similares, les recomendamos los libros que citamos más adelante. Nuestra propuesta es algo más seria que simplemente proponer unas cuantas recetas. Cada uno ha de estar lo suficientemente capacitado para saber qué quiere en esta vida: o el sacrificio de una hora diaria que le permitirá conservar su salud y disfrutar de una vida activa indefinidamente o el reposo perpetuo y carcelario en un hospital o en corredores de un lúgubre y solitario asilo, pasados los cincuenta y cinco años de edad.

ANEXO 1

PONENCIA PRESENTADA EN EL V CONGRESO EUROPEO DE MEDICINA NATURISTA CLÁSICA, PUBLICADA EN LA REVISTA MEDICINA NATURISTA, Nº 2, VOL. 2, MAYO DE 2008

www.medicinanaturista.org

Indexada en las bases de datos AMED
(Allied & Complementary Medicine Data Base)

SOPA MARINA: EL ANTIOXIDANTE ORGÁNICO, BIODISPONIBLE Y ALCALINO POR EXCELENCIA

Ángel Gracia Rodrigo
www.seawater.org
angel@aguademar.us

Resumen

Los hechos y el sentido común por encima de los paradigmas, mitos y dogmas científicos. *Contra factum non valet argumentum.* Para recetar la salud, hay que practicarla y no dejarse llevar por: *Lo que yo no sé, no existe.* Por ello, propongo una reflexión y revisión de los fundamentos de la salud basados en los descubrimientos de los premios Nobel Otto Warburg (*respiración celular*) y Linus Pauling (*nutrición celular*), así como de su precursor, René Quinton (*agua de mar: medio orgánico*), para darle al pH la misma relevancia que a la temperatura a la hora de conservar la salud y prevenir las enfermedades. Si todas las enfermedades son ácidas y promovidas por los radicales libres –Warburg–, los antioxidantes que los neutralizan, como el agua, especialmente la de mar o *sopa marina* –ph 8.4–, son la respuesta para mantener la *homeostasis.* Acciones de la sopa: recarga hidroelectrolítica, reequilibrio enzimático y regeneración celular. La desnutrición causa todas las enfermedades. *La nutrición celular orgánica, biodisponible y alcalina –antioxidante– que proporciona la sopa marina es la solución gratuita a la intoxicación celular por radicales libres*. Esto se ha comprobado en animales, humanos y suelos –las enfermedades comienzan en el suelo.

Introducción

Sorprende a muchos que una *ballena misticeta* –que no tiene dientes, sino barbas–, mamífero como los humanos, de treinta metros de longitud y doscientas toneladas de peso –el animal más grande de la naturaleza–, se nutra y alimente con la sopa marina, que es *invisible* a los ojos de un humano. Los paradigmas, mitos y dogmas científicos impartidos en los centros docentes nos han hecho creer que el agua de mar está contaminada –algo diferente es la polución–, que produce insuficiencia renal y que si un náufrago la bebe, se muere. Todo lo cual es FALSO. Esto ya se sabía desde 1904 (gracias a René Quinton) y lo hemos vuelto a demostrar en la actualidad de acuerdo con los protocolos de «ética» oficiales de la UE.

Después de haber hecho investigaciones *comparadas* para estudiar el comportamiento de los animales y los humanos cuando reciben la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina del agua de mar, he llegado a la conclusión de que es el momento de llamar la atención de los científicos y de los médicos oficialistas (y de los otros), para que reflexionen sobre los hechos más elementales que se observan en la naturaleza y que son comunes a los animales, los humanos y los suelos. He dedicado los últimos quince años de mi vida a observar el comportamiento de los profesionales de la salud, los científicos, los biólogos y las organizaciones que los agrupan.

En diciembre de 2007, en la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Barcelona, hice una encuesta entre cuarenta alumnos escogidos al azar para preguntarles si conocían que su *medio interno*, al igual que el de todos los *vertebrados,* es el agua de mar *isotónica*. Ninguno lo sabía. Ni uno. En la facultad de Biología de la Universidad Complutense de Madrid, en 2004, sus profesores no me pudieron decir cómo se hidrataban los mamíferos marinos. En la Roseinstiel School of Marine and Atsmospheric Sciences (RSMAS), de la Universidad de Miami, ninguno de los conferenciantes internacionales con los que mantuve varias conversaciones a lo largo de cuatro años, sabía quién era René Quinton, y mucho menos conocían sus Leyes de la Constancia del Medio Interno (Osmótico-Alcalina, Térmica, Lumínica y Marina). Pero sí habían descubierto que en las *acuaculturas de alta mar*

se producen más kilos de atún que en las tradicionales, porque en el océano abierto los atunes no enferman, aunque su científico-jefe, que maneja miles de millones de dólares en sus investigaciones, el doctor brasileño Daniel Benetti, *desconocía* cuál era el medio interno de los peces, los mamíferos marinos e incluso el suyo.

En alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen enfermedades, incluidas las infecciosas. Ya lo habían dicho Perrin, Young y Overstreet, quienes afirman que los «microbios son los inocentes compañeros de ruta» durante nuestro compartido viaje por este planeta. Es más, Hoar, Randall y Farrell, autores de una enciclopedia marina de doce tomos, aseguran que los animales marinos no tienen sistema inmunitario –¿médula ósea, huesos largos, ganglios?

Por otra parte, hay otros datos muy interesantes. Jed Furhman, el científico de la *sopa marina*, y su colega William Fenical, después de contar los virus y las bacterias que hay por cada litro de agua de mar –diez mil millones de virus y nueve mil millones de bacterias–, certifican que es la *mayor biomasa* del planeta a la que hemos declarado una guerra, que tenemos tan perdida como los estadounidenses la de Irak.

El desconocimiento sobre los padres de la nutrición (Quinton, Warburg y Pauling) de la mayoría de los profesionales sanitarios es *universal*. Lo pude comprobar en los congresos y foros internacionales «acuáticos» a los que asistí. Pero el colmo del despiste científico se define así: con Jed Furhman, el de la biomasa vírica, tuve un cruce de correspondencia en el que mi pregunta, muy simple, fue: «Los virus, en su constitución, ¿tienen o no tienen agua?». Hice la misma pregunta en varias universidades de dos continentes, y las respuestas fueron como en una corrida de toros: división de opiniones. Unos que sí y otros que no, como en la canción. Un correo de Furhman reflejaba la situación. Se salió por la tangente dándome explicaciones de cómo era el tema del agua en las bacterias. Algo que incluso yo sabía.

Participantes

Ivan Pavlov, en 1904, cuando ganó el Premio Nobel, definió los instintos o reflejos incondicionados (de alimentación, defensa, libertad, investigación, sexual o de reproducción de las especies) y

demostró que *todos somos investigadores*, hasta yo o mis nietos descubriendo el mundo que los rodea.

En las investigaciones que he promovido sobre el agua de mar, sus usos y beneficios, he contado con la colaboración de científicos excepcionales, como el químico oceanográfico doctor Héctor Bustos-Serrano, de la Universidad de Miami; el bioquímico doctor Wilmer Soler, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Colombia; el doctor Rob Giraldo, médico de la Universidad de Nueva York, Estados Unidos; la doctora Valentina Hernández Caccia, del Laboratorio de Metales Pesados de la Universidad de Miami, Estados Unidos; la doctora, María Teresa Ílari, médica de Dispensarios Marinos en Nicaragua; el licenciado Laureano Domínguez, presidente de PRODIMAR, y la maestra Laura Rico, de la Universidad de Baja California, México. Además, patrocinaron las investigaciones las siguientes Fundaciones: Aqua Maris, de Badalona; Seawater, de Miami y PRODIMAR (Proyecto Dispensarios Marinos), de Colombia.

En esta ponencia asumo la responsabilidad de las observaciones que hago ante el V Congreso de Medicina Naturista Clásica, y eximo a los colegas citados de las críticas que pueda recibir ante esta presentación, que en su forma pudiera considerarse atrevida y hasta anárquica. Parte de nuestras investigaciones las hemos ido discutiendo en diferentes congresos y convenciones europeos y americanos, y últimamente en el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA 2006, en Ciudad de México y en el III ENCUENTRO INTERNACIONAL DEL MAR 2007, en Coatzacoalcos, México.

Métodos

En mis observaciones comparadas, especialmente entre los mamíferos marinos –la ballena y el delfín– y otros animales, y los humanos, he constatado las comprobaciones de René Quinton sobre el agua de mar y la sopa marina. He podido confirmar que el agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa, intramuscular, tópica, por irrigación y para cocinar o enriquecer alimentos –domésticamente–, presenta una acción tanto preventiva como curativa contra las enfermedades. Varias investigaciones que hemos realizado y que seguimos

realizando lo demuestran en animales y humanos. Para la vía endovenosa utilizamos filtros de 0,45μ, mientras que las industrias que explotan el agua de mar emplean filtros de porcelana de 0,22μ. Los filtros la despojan de muchos de sus componentes, matando especialmente la vida del plancton. Los laboratorios oficiales, que controlan las aguas dulce y marina, incluidas las embotelladas, a nivel internacional, siempre autorizaron el agua de mar sin ningún problema por estar libre de «microbios y sus marcadores». Sus técnicos desconocen que la *ósmosis* neutraliza, inexorablemente, todos los microbios de procedencia terrestre que terminan «amerizando» en ella. El agua de mar utilizada en las investigaciones siempre ha sido la *hipertónica* (35g x 1l).

NAUFRAGIOS. Especial importancia tiene el hecho de que en nuestras investigaciones como *náufragos voluntarios* –en las que participé en dos ocasiones– se ingería hasta un litro diario de la auténtica sopa marina bebida directamente del mar que nos rodeaba. La *isotonización* del agua hipertónica estaba garantizada por el *agua metabólica*, tal como sucede en los mamíferos marinos, en los que constituye la primera fuente de hidratación. Los participantes fuimos controlados médicamente y con exámenes de laboratorio, antes y después de los naufragios. Igualmente se hicieron valoraciones de las valencias físicas y del consumo de oxígeno.

METALES PESADOS. El laboratorio de metales pesados de la RSMAS se encargó de realizar los exámenes correspondientes sobre diferentes tipos de agua de mar, desde las aguas marinas sofisticadas de los laboratorios comerciales hasta las más «prosaicas» aguas de cualquier playa del mundo. Fue una sorpresa que los resultados de las aguas prosaicas diesen mejores *cifras tolerables* que las oceánicas de los laboratorios industriales. Posiblemente porque la industrialización «poluta» el agua de mar. Las cifras de la OMS *no* son las más acertadas, por estar obsoletas, cuando se confrontan las cifras oficiales con la realidad de los *hechos*. Caso del mercurio, la pesca y las piscifactorías.

El agua se recogió en playas tan diversas como las españolas de la Barceloneta, Badalona, Salou, Mataró, Bayona (en Barcelona) y Las Teresitas en Tenerife; las estadounidenses de South Beach en Miami y Malibú, en California; el golfo de México; Coveñas, en Colombia y Mauritania.

Nuestras investigaciones en los dispensarios marinos se han hecho exclusivamente con agua de mar hipertónica. Según los padres de la fisiología –R. Quinton, C. Bernard, A. Carrel, W. Cannon y A. Pischinger–, los vertebrados somos auténticos acuarios o cápsulas de resonancia –tal vez «mórfica»– donde, *holísticamente*, los cien billones de células de un humano se comunican entre sí como si fuesen una sola célula.

Los DISPENSARIOS MARINOS internacionales aportaron sus pacientes humanos, desde niños hasta mayores. Y con perros de la raza beagle, vacas, conejos, peces, cerdos, aves y caballos se complementaron las investigaciones, que aún continúan. Nuestras investigaciones se fundamentan en los *hechos comprobados* de la Naturaleza y la ciencia, como las características del agua de mar en la forma de sopa marina, integrada por agua, ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, vitaminas, minerales (los ciento dieciocho elementos de la tabla periódica completa), fitoplancton, zooplancton –krill/omega 3–, huevos y larvas de peces, cadenas de carbono, material particulado, millones de virus y bacterias no patógenos –detalle sobre el que deben meditar el oficialismo sanitario y el científico– y la información de los orígenes de la vida celular, todo en un ambiente alcalino de pH 8.4. Motivos por los cuales el agua de mar es *biógena* y patogenicida. La biología es la ciencia del agua. Sin agua no hay vida. Y *el agua de mar NO es simplemente agua con sal*.

La sopa marina en el precámbrico dio origen a la *primera célula* y con ella a la *vida* hace tres mil ochocientos millones de años.* Actualmente, el pH 8.4 se está acidificando hasta 8.2, sobre todo en el Mediterráneo, debido, dicen, al calentamiento global. Y esa sopa, hoy, sigue siendo la misma que hace miles de millones de años, incluida la información de los orígenes de la vida celular en su ADN.

Resultados

Hemos confirmado los descubrimientos de Quinton en diferentes especies de animales de acuerdo con los estrictos protocolos éticos de la Comunidad Europea, proporcionados por la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona, además de comprobar que *el suero marino es sustituto del plasma sanguíneo* en los perros. Y en La

Ceja (Colombia), Departamento de Antioquia, el agua de mar se utiliza en casos de emergencia cuando no se encuentra sangre para una transfusión. La mayoría de los rectores de la medicina convencional no terminan de aceptar nuestras comprobaciones. Desde que Quinton demostró en 1904 estos *hechos*, el oficialismo sanitario se resiste a darnos paso. ¿Será porque nuestra propuesta en su esencia es gratis?

Igualmente, hemos comprobado, como Murray hace décadas lo hizo en Estados Unidos, que el agua de mar en la agricultura y la ganadería multiplica por diez los beneficios de la producción ecológica y orgánica, sin usar plaguicidas, fertilizantes, parasiticidas, hormonas o antibióticos –«antivida»–, ya sean orgánicos o químicos. Simplemente con agua de mar, que beneficia la salud de los humanos que, a su vez, depende de la salud de los suelos, las plantas y los animales. Estas plantas y animales constituyen la mayor fuente de los macronutrientes de la alimentación de la humanidad, que requiere una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, imprescindible para conservar la salud y prevenir las enfermedades.

En la ganadería la sustitución de las bolas de sal, o a granel, por agua de mar, o concentrada, aumenta la producción. Los conejos y las gallinas que beben agua de mar mejoran su rendimiento y calidad. En las zonas costeras, las enfermedades transmitidas por las garrapatas, como la piroplasmosis y la anaplasmosis, desaparecen simplemente por el hecho de que el ganado lame instintivamente el «salitre» depositado en las oquedades de las rocas, que lo nutre orgánica y alcalinamente y que extermina los ectoparásitos. La atomización del agua producida por el oleaje –acción dinamizadora/homeopática– que bate el litoral, al ser inhalada por animales y humanos que se encuentran cerca de las costas, tiene efectos preventivos y terapéuticos muy bien conocidos por nuestras abuelas.

Resultados sorprendentes se obtienen especialmente con los niños, que cumplen de forma instintiva con el *triángulo holístico* conformado por nutrición, ejercicio y mente. Triángulo que gratuitamente refuerzan el sol y el agua, sin los que sería imposible la vida. Desde el punto de vista de la medicina naturista, la más natural *limpieza de colon* que se pueda imaginar se obtiene *inmediatamente* con el agua de mar.

Discusión y antecedentes

La salud tiene como base la *homeostasis*, equilibrio que se controla automáticamente en el sistema de regulación de base de Pischinger a través de la *temperatura y el pH*.

El premio Nobel Otto Warburg, padre de la *respiración celular*, dijo: «Todas las enfermedades son ácidas, y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer». Sus descubrimientos siguen siendo ignorados, motivo por el cual mantenemos una guerra contra el sol, cuyas radiaciones son fundamentales en el metabolismo de las vitaminas D_1 y D_3 (colecalciferol), el calcio y otros minerales imprescindibles para mantener el pH alcalino de un organismo bien nutrido. Por darle la espalda al sol padecemos la gran epidemia de enfermedades degenerativas que arrasan sobre todo a los habitantes de los países «desarrollados». La osteoporosis es el ejemplo típico.

Otro premio Nobel –dos veces, en 1952 y 1964–, Linus Pauling, padre de la *nutrición celular*, sentenció: «Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado». Pauling creó la *Medicina* y la *Psiquiatría Ortomoleculares*. Propuso la megadosis de vitamina C e inventó *un plasma sanguíneo artificial* del que había sido precursor René Quinton, aunque este con agua de mar *orgánica y natural*.

René Quinton, 1904 *(El agua de mar, medio orgánico)*, precursor de Warburg y Pauling, dijo: «Para que la célula cumpla con las altas funciones que le han sido encomendadas con el máximo de la actividad y vitalidad que es capaz de desarrollar, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar y de un óptimo consumo de oxígeno (VO_2) –ml.O_2 x 1Kg x 1m (los peces y los mamíferos marinos tienen el mayor VO_2 de todos los vertebrados, incluidos los humanos)–. Y añadió: «La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida». Todo lo cual está sustentado por sus cuatro *Leyes de la Constancia* (Marina, Osmótico-Alcalina, Térmica y Lumínica –fluorescencia–). Quinton, en un nivel científico superior al de los padres de la fisiología, comprobó que el 70% del volumen corporal de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es *agua de mar isotónica* (9g x 1l), por lo que los vertebrados, todos, somos auténticos acuarios marinos. Los ilustres académicos de la fisiología

no se habían percatado del detalle. Basándose en sus descubrimientos científicos, Quinton afirmó: «El plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo», fenómeno natural que es común a las aguas de todos los mares, ya que el agua de mar es *panatómica*, hecho que comprobó en animales y humanos.

«Para que exista la vida, es imprescindible que haya transferencia eléctrica. Motivo por el cual la célula es una batería –mitocondria–», complementó Maynard Murray, médico americano que de manera muy sui géneris utilizó científicamente el agua de mar en la agricultura y la ganadería en Florida. Murray, al igual que Quinton, Pauling y Warburg, sufrió los embates del olvido. Pauling –fue declarado traidor a Estados Unidos, por lo que le retiraron el pasaporte–, fue incluso objeto de las burlas de muchos de sus colegas científicos por recomendar megadosis de vitamina C.

Salud/Enfermedad: todas las enfermedades son ácidas. No hay nada más ácido que un cadáver. Los gérmenes no son la causa de las enfermedades, sino la consecuencia de la pérdida del equilibrio homeostático del *territorio* corporal (tal y como reconocieron Claude Bernard y Louis Pasteur, este último en su lecho de muerte). La *inflamación* es el denominador común de todas las dolencias.

La sopa marina antioxidante conserva la salud y cura las enfermedades basándose en el EJE que conforman sus tres erres:

- Recarga hidroelectrolítica.
- Reequilibrio de la función enzimática.
- Regeneración celular.

No hay terapia, tradicional o naturista, que no persiga estos objetivos.

pH y los números clave de la salud

Lo más sencillo es lo más sabio. El principio fundamental de la salud, la *homeostasis*, depende de la constancia de la temperatura y de la alcalinidad del pH del medio interno, la sangre y las células (extra/infra) de todos los tejidos corporales. Esto no supone una novedad.

Otros recordatorios de «divulgación» para ciertos conceptos rutinarios que, paradójicamente, hemos olvidado en la práctica, son por ejemplo, la *hipertermia* o «insolación» de un organismo cuando la temperatura sobrepasa los 42° C y la *hipotermia* al bajar a 35° C o menos (como ocurre con los náufragos y los alpinistas). En ambos casos, la muerte acecha. Para evitar el aumento de la temperatura, *sudamos*, mientras que *temblamos* para producir calor y subir la temperatura corporal. Automáticamente. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de una hipotermia durante la experiencia que tuve como *náufrago* voluntario durante cuatro días, *nutriéndome e hidratándome exclusivamente* con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia que sufren los náufragos de las pateras.

Pero lo que no se difunde ni se divulga, y casi parece que no se sabe, es que el pH del organismo se debe mantener equilibrado en un medio interno alcalino *entre 7.37 y 7.47* –pH 7.365 para fisiólogos exigentes–. Es conveniente recordar, ya que la mayoría de los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los *radicales libres* –pérdida de electrones y energía–, es decir, los *hidrogeniones (H+),* que si no se *inactivan* con los *antioxidantes* u *oxhidrilos (OH–)* –ganancia de electrones y energía–, serán la causa de la acidez orgánica y, como consecuencia, se desencadenarán la inflamación, el dolor y la enfermedad. Dos iones de OH– producen una molécula de H_2O, y liberan oxígeno, que es necesario para que en un medio alcalino de pH 7.37-7.47, con una temperatura constante de 36,5° C, se mantenga la salud celular y, en consecuencia, la de todo el organismo.

Cuando una solución contiene más H+ que OH– es ácida y cuando tiene más OH– que H+ es alcalina. Nada nuevo. En el laboratorio, cuando se combina el oxígeno con una solución ácida (H+), se obtiene agua. De esta forma, el oxígeno neutraliza la acidez en el laboratorio. Pero cuando esto ocurre dentro de un organismo, la acidez absorbe el oxígeno, lo que impide que este vaya a los tejidos que lo necesitan imperativamente. Como resultado, los tejidos acidificados son deficientes en oxígeno, fenómeno que se presenta en el cáncer y que favorece su desarrollo y propagación. Una solución alcalina es lo

contrario. Dos iones hidróxidos (OH–) se combinan para producir una molécula de agua y un átomo de oxígeno, que en presencia de los cofactores minerales activan una solución alcalina que provee de oxígeno a los tejidos.

Lo que es inconcebible es que estos fenómenos conocidos hasta por los escolares sean ignorados por la inmensa mayoría de los profesionales sanitarios oficialistas, incluidos los oncólogos. La prueba: visitar un hospital a la hora de las comidas o repasar la pirámide alimentaria oficial.

Fisiológicamente, el fenómeno REDOX nos confirma que somos *autorreparables*. La simple ingesta de una mayor cantidad de agua dulce, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar una enfermedad, es decir, para desintoxicar a un paciente. Un enfermo es una persona deshidratada. Cuando se rehidrata un organismo, los H+ ácidos, o radicales libres, son inactivados o neutralizados, y una vez «barridos», arrastrados hasta los pulmones, el sudor, las heces o la orina para su expulsión como las excreciones indeseables que son. Por este motivo, el lema del libro *Usted no está enfermo, usted está sediento,* del doctor Batmanghelidj –alumno de Alexander Fleming–, es de gran sabiduría. Y eso se aplica al agua dulce, que alcanza solamente un pH alcalino moderado, mucho menor que el de la sopa marina. Batmanghelidj curaba las úlceras gástricas con agua dulce. Nosotros curamos las gastritis en los DISPENSARIOS MARINOS (en Europa, África y Latinoamérica) con agua de mar hipertónica, incluyendo las «causadas» por el inocente *Helicobacter pylori*.

¿Qué efectos alcalinos produce el agua de mar, la *madre marina de todas las aguas*, la más pura, de pH 8.4 y portadora de la totalidad de los minerales existentes en la naturaleza en su forma biodisponible y orgánica? El agua de mar produce *efectos antioxidantes* o antiacidez debido, entre otras cosas, a la alcalinidad que le proporcionan sus minerales. *Desintoxicación o detoxificación es igual que rehidratación*. Especialmente si es con agua de mar, que lleva incluida la limpieza de colon automática y la tabla periódica completa.

La presencia de los minerales en la forma orgánica, biodisponible y alcalina de una *nutrición* –algo muy distinto es la *alimentación*–

resulta imprescindible para tener un sistema inmunitario óptimo –glóbulos blancos y anticuerpos (cobre, manganeso, selenio, zinc)– o para que las «huellas dactilares» del ADN dispongan del zinc imprescindible, en un ambiente alcalino con calcio, para que no se produzcan *mutaciones* indeseables. Sin olvidar que todos los virus son de ADN, o de ARN y que las mutaciones, dicen algunos, convierten a los seres vivos en auténticas «fábricas de virus». Polémica que no viene al caso. Lo que sí viene al caso es que *el agua de mar es el único nutriente* de la naturaleza –exceptuando la leche materna– que posee todos los factores imprescindibles para alcanzar y mantener una óptima salud, como la mía a los ochenta y dos años de edad –ochenta y tres embriológicos.

Cuando se interrumpe el proceso normal de la oxido-reducción, el organismo se acidifica, y esto es lo que se considera un *organismo intoxicado*. Existen *cofactores* que facilitan los *efectos antioxidantes*, tales como todos los componentes de la sopa marina, tan efectivos como poco conocidos por los profesionales sanitarios, seguramente porque son gratuitos. En el mundo de la medicina, sea tradicional o naturista, todos «vendemos algo». Y cuando se propone «algo gratis», «se piensa que no debe de servir», porque lo que *«lo que yo no sé, no existe»*, y menos si afecta al bolsillo.

Es oportuno recordar que *la biología es la ciencia del agua* y que la madre de todas las aguas es el *agua de mar*. El poder antioxidante del agua de mar es infinito. Como infinito es el olvido del 99% de los científicos a la hora de negar que el 70% del volumen corporal de un humano es agua de mar isotónica y que los vertebrados somos auténticas «peceras».

Conclusiones

El fenómeno fisiológico del REDOX demuestra que somos *autorreparables* y *autodepurables*, objetivos que persiguen todas las terapias de desintoxicación. El agua de mar aporta la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que requiere el pH del medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Se trata de una sopa marina biógena que, además, está enriquecida con la información de nuestros orígenes portadora de la clave de la vida celular.

El agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa-intramuscular-subcutánea, tópica, por irrigación y a nivel doméstico para cocinar o enriquecer alimentos, tiene una acción curativa y preventiva contra las enfermedades. Tanto en animales como en humanos, no tiene contraindicación alguna si se utiliza de un modo racional. Definitivamente, «el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo». No hay duda alguna, tal como estableció Quinton, de que el agua de mar es el suero polivalente orgánico y natural que previene contra todas las enfermedades, en contraposición con el suero monovalente y artificial que, erróneamente, utiliza la medicina convencional, siguiendo a Pasteur.

Para la limpieza del colon, el agua de mar es ideal. Es fundamental profundizar en el conocimiento de la sopa marina por ser el nutriente antioxidante por excelencia.

Propongo a este congreso lo que solicité del IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, celebrado en México en 2006:

- Que todos los gobiernos del mundo y sus universidades incluyan en sus facultades de medicina, agronomía, veterinaria, oceanografía, biología, nutrición y periodismo como materia obligatoria en sus planes de estudios la materia del AGUA DE MAR (Hidrología marina y Talasoterapia) y que, igualmente, se exija el estudio del agua de mar desde la guardería.
- Que las instituciones y profesionales que trabajamos con el agua nos pongamos de acuerdo para coordinar esfuerzos en beneficio de la nutrición y salubridad de los más necesitados y de la salud pública, tal como lo hacemos desde los dispensarios marinos.

Bibliografía

BATMANGHELIDJ, F., *You're not Sick, you're Thirsty. Water for Heath, for Healing, for Life,* Nueva York, Ed. Warner Books, 2003.

BENETTI, D., IVERSEN E. S. y OSTROWSKI A. C., «Growth Rates of Captive Dolphin, *Coryphaena hippurus*, in Hawaii», *Fishery Bulletin*, 93, 1995, pp.152-157.

BERNARD, C., *Introduction à la Médicine Expérimentale*, 1865, París, Librairie Delagrave, 1919, 8ª ed.

BUSTOS-SERRANO, H. y GRACIA, A., *Agua de mar. Nutrición orgánica*, Barcelona, Morales i Torres Editores, 2004.

___ *Cómo beneficiarse con el agua de mar*, Barcelona, Morales i Torres Editores, 2005.

CANNON, W. B., *La saggese du corps*, París, Ed. de la Nouvelle Revue Critique, 1946.

CARREL, A., *L'Homme, cet Inconnu*, París, Ed. Librairie Plon, 1935.

FENICAL, W. «Chemical Studies of Marine Bacteria: Developing a New Resource». *Chem. Rev.*, 93, 1993, pp. 1673-1683.

FUHRMAN, J. A., «Marine Viruses and their Biogeochemical and Ecological Effects», *Nature*, 399, 1999, pp. 541-548.

FUHRMAN, J. A.,SLEETER, T. D., CARLSON, C. A. y PROCTOR, L. M., «Dominance of Bacterial Biomass in the Sargasso Sea and its Ecological Implications. Bacterioplankton Roles in Cycling of Organic Matter: the Microbial Food Web», *Mar. Ecol. Prog. Ser*, 57, 1989, p. 207.

GIRALDO, R., «Radicales libres e inmunodeficiencia», en R. Giraldo, *Sida y agentes estresantes,* Medellín, Editorial Universidad de Antioquia, 2002, pp. 33-36.

HOAR, W. S., RANDALL, J. J. y FARRELL, A. P., *Fish Physiology*, Sidney, Ed. Academic Press, 1992.

MURRAY, M., *Fertility from the Ocean Deep*. Austin, Ed. Valentine Books, 1983.

OVERSTREET, R. M. «Aquatic Pollution Problems, Southeastern U.S. Coasts: Histopathological Indicators», *Aquat. Toxicol,* 11, 1988, pp. 213-239.

PAULING, L. «Molecular Architecture and Biological Reactions », *Chem. Eng. News*, 24 (10), 1946, pp. 1375-1377.

___ «Molecular Architecture and the Process of Life», *21st Sir Jesse Boot Foundation Lecture*, Nottingham, 1948, pp. 4-21.

___ «The Theory of of Resonance in Chemistry», *Proc. R. Soc. Lond. A,* 356, 1977, pp. 433-441.

PAVLOV, I., *Conditioned reflexes*, Londres, Routledge and Kegan Paul, 1927.

PERRIN, W. F., WURSIG, B. y THEWISSEN, J. G. M., *Marine Mammals*, Hong Kong, Ed. F. Perrin, 2001.

PISCHINGER, A., *Matrix & Matrix regulations: Basis for a holistic theory in medicine*, Barcelona, Ed. Medicina Biológica, 1999.

QUINTON, R., *Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme*, 1896. (reed. Editions Encré [Collection Sciences du Vivant], París, 1995).

___ *L'eau de Mer Milieu Organique,* Ed. Masson, París, 1904 (reed. Editions Encré [Collection Sciences du Vivant], París, 1995).

SOLER, W. et al., «Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos». *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23, 2, julio-diciembre, 2005, pp. 25-30.

YOUNG, J. Z., *The Life of Vertebrates*, Oxford, Oxford University Press,1981.

___ «The Evolution of the Nervous System and of the Relationship of Organism and Environment», en G. R. de Beer (ed.), *Evolution: Essays on Aspects of Evolutionary Biology*, Oxford, Clarendon Press, 1981, pp. 179-204.

WARBURG, O., *The Prime Cause and Prevention of Cancer*, edición inglesa a cargo de Dean Burk, National Cancer Institute, Bethesda, Maryland, 1966.

___ «Catalytic Effects of Vital (Living, Lively) Substances», *Science,* 160,1968, pp. 265 ss.

WARBURG, O., POSENER, K. y NEGELEIN, E., «Ueber den Stoffwechsel der Tumoren»; *Biochemische Zeitschrift*, 152, 1924, pp. 319-344 (reed. en inglés en «On Metabolism of Tumors», *The Journal of General Phisiology,* 1927, pp. 519-530.

http://books.google.es/books?id=WwE9AAAAYAAJ&q=inauthor:%22Ren%C3%A9+Quinton%22&dq=inauthor:%22Ren%C3%A9+Quinton%22&hl=es&ei=uD3TJKDO4ev8gPA_8H4Cg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CCkQ6AEwAQ.

http://www.google.es/search?tbs=bks:1&tbo=p&q=+inauthor:%22Ren%C3%A9+Quinton%22&source=gbs_metadata_r&cad=7.

ÁNGEL GRACIA RODRIGO

angel@aguademar.us - www.seawater.org/ - www.aguademar.us

Tf: 1+305-480-9523

8854 W. Flagler St. #204, Miami, Fl, 33174 - USA

Actualmente, asesor de investigación de *Seawater Foundation* de Florida, USA y vicepresidente del Proyecto Dispensarios Marinos (PRODIMAR), Badalona, España.

Para saber más:

www.aguademar.us
http://vimeo.com/23793956
http://www.youtube.com/watch?v=WRctyORmZno&feature=share

HOJA DE RUTA DE LA SALUD: AGUA DE MAR Y SOL . PARTE (I)
http://elproyectomatriz.wordpress.com/2010/12/01/dr-angel-gracia-la-hoja-de-ruta-de-la-salud-i/

HOJA DE RUTA DE LA SALUD: AGUA DE MAR Y SOL . PARTE (II)
http://elproyectomatriz.wordpress.com/2011/01/26/dr-angel-gracia-la-hoja-de-ruta-de-la-salud-ii/
http://es.scribd.com/doc/57244464/Agua-de-Mar-Bioterrorismo-y-Distorsion-de-la-Realidad

ANEXO 2

BIBLIOGRAFÍA

Todos los libros son una copia los unos de los otros.
Los autores se copian.
La prueba: los errores fielmente reproducidos.

J. Z. YOUNG

LIBROS CONTEMPORÁNEOS

AGASTON, Arthur, *La dieta South Beach*, 2005.

ATKINS, Robert, *La dieta Atkins,* 2006.

BATMANGHELIDJ, F., *You're not Sick, You're Thirsty. Water for Heath, for Healing, for Life,* 2003.

BECK, Judith S., *The Beck Diet Solution*, 2007.

CAMPBELL, Colin, *The China Study*, 2006.

CHOPRA, Deepak, *Medicina cuántica,* 2004.

COLBERT, Don, *The Seven Pillars Health*, 2006.

DE LUZ, Roni, *21 pounds in 21 days*, 2009.

HUFFNAGLE, Gary B., *The Probiotics Revolution*, 2008.

HYMAN, Mark, *Ultra-Prevention*, 2005.

KIRSH, David, *The ultimate New York Diet*, 2006.

KRIS, Penny, *Dietary Guidelines for Americans*, 2010.

NESTLE, Marion, *What to eat*, 2007.

NI, Mao-shing, *Secrets of Longevity,* 2006.

PERRICONE, Nicholas, *Bauthy, Health, Longevity*, 2004.

ROBBINS, John, *Healthy at 100*, 2007.

ROIZEN, Michael F., *The Real Age Makeover*, 2006.

_____Oz, Mehmet C., *You on a Diet,* 2006.

RUBIN, Jordan, *The Maker's Diet*, 2005.

WEIL, Andrew, *Curación espontánea,* 1997.

_____*Natural Health, Natural Cure*, 2004.

WILLETT, Walter C. y SKERRETT, Patrick J., *Eat, Drink and Be Healthy: Te Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*, 2005.

_____«Eat, Drink, and Be Healthy». Walter C. Willett, 2005

YOUNG, Robert, *The pH miracle*, 2002.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE QUINTON Y JARRICOT

Cronología

1000 Génesis.

1878: Claude Bernard, *Los fenomenos de la vida*.

1889: Charles Richet, *El calor animal*.

1891: Paul Regnard, *Recherches experimentales sur les conditions physiques de lavie ans les eaux*.

1896: René Quinton, *Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme*.

1906: Henri Bergson, *Evolution créatice*.

1921: Jean Jarricot, *Le Dispensaire Marin, un organisme nouveau de puericulture*.

1948: Erns Schrödinger, *Qué es la vida: el aspecto físico de la célula viva*.

1950: Alex André Bogomeltz, *Comment prolonger la vie*.

1958: Jacques Menetrier, *Ce monde polarise*.

1962: André Mahé, *Le secret des nos origines*.

2005: Wilmer Soler et al., «Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos», *Revista Facultad Nacional de Salud Pública,* Colombia.

Padres de la fisiología

BERNARD, Claude, (1865), *Introduction à la Medicine Expérimentale*, Librairie Delagrave, París, (8ª ed., 1919).

CARREL, Alexis. Premio Nobel de Neurofisiología. *El hombre, ese desconocido.*

PISCHINGER, Alfred. Sistema de Regulación de Base.

QUINTON, Rene. Descubridor de las Leyes de la Constancia Marina.

CANNON, Walter. Agua y homeostásis.

PASTEUR, Louis. Lo importante es el medio, el terreno.

LORENZ, Konrad. Comportamiento. Premio Nobel.

MAREY, E. J., Agua de mar y vida.

BOGOMOLETZ, Alexander. Suero citotóxico y agua orgánica. Cómo prolongar la vida.

JARRIOT, Jean. Método marino.

BERTALANFFY, L. Von. *Teoría general de los sistemas*.

POPP, F. A. Biología de la Luz. (Ley Constancia Luminosa).

BERGSON, H. *La Evolución creadora*.
GOEB, Philippe. Plasma marino y plasma humano.
AUBERT, M. El agua de mar y sus aplicaciones terapeúticas.
DEWAYNE-ASHMEAD, H. *Nutrición mineral y salud*.
VINCENT, L. C.: Tratado de Bioelectrónica.
TRAUTMANN y AMBART. Problemas de la Biología considerados desde un punto de vista físico-químico.
QUINTON, René, *L'Eau de Mer, Milieu Organique,* Ed. Encre, 1995.
MAHÉ, André, *El Plasma de Quinton*, Ed. Icaria, 1999.
_____*Ma Cure de Rajeunissement,* Ed. Du Seuil, 1956.
PONCET, Dominique, *El agua de mar y el Sol,* Ed. Mensajero, 1980.
FAESCH, Caroline, *Le Guide de la Thalassothérapie,* Ed. Liber, 1997.
CARREL, Alexis, *L'Homme, cet Inconnu*, Ed. Librairie Plon, 1935
CAPITÁN ARGÜELLO, *El mar,* Ed. Seix Barral, 1942
AUBEL, Paule, *El Agua de mar y su salud,* Ed. Lidium,1988
FINCHAM, A. A, *Biología marina básica*, Ed. Omega, 1987
RYRIE, Charlie, *Las energías curativas del agua,* Ed. Gaia, 1999
SOLER, Wilmer, Revista *El Plasma de Quinton*, André Mahé (libro especialmente recomendado).

ESPECIALIDADES Y REFERENCIAS PROFESIONALES DEL DOCTOR A. GRACIA

El autor posee más de mil referencias bibliográficas sobre la materia, que puedes solicitar en www.dolphindiet.com.

Especialidades y referencias profesionales del doctor Ángel Gracia

- Doctor en veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid, España.
- Doctor en medicina veterinaria por la Universidad Central de Caracas, Venezuela.
- Certificado como *Philosophy Doctor in Veterinary Sciences (Ph.D.)* en Estados Unidos.

- Miembro certificado de la American Association of Nutritional Consultants (CNC) de Estados Unidos.
- Licenciado en Veterinaria por la Universidad de Zaragoza.
- Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica.
- Miembro de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE).
- Especialista en tipificación de productos cárnicos y lácteos por la Universidad Complutense de Madrid y el Ministerio de Ganadería.
- Codirector los primeros trasplantes mundiales de las dos córneas de un perro a un humano.
- Descubridor de cinco especies nuevas de acantocéfalos para la ciencia.
- Autor de veintitrés trabajos científicos.
- Autor de siete libros, entre los que destacan *Ciencia, deporte y aeróbicos*; *El poder curativo del agua de mar. Nutrición orgánica*; *Cómo beneficiarse con el agua de mar*; *Agua de mar, nutrición ecológica* (en CD) y tres textos para cursos en Internet y presenciales, «Hidrología marina y talasoterapia», «Derecho a vivir y morir sanos» y «Naufragio y sobrevivencia bebiendo agua de mar», todos redactados de acuerdo con las normas y exigencias de la CE.
- Secretario del Comité Científico del Primer Congreso Iberoamericano de Periodismo Científico, celebrado en Caracas, Venezuela.
- Premio Nacional de Divulgación Científica en Venezuela.
- Miembro del Comité Científico de la Fundación Aqua Maris, Badalona, España.
- Vicepresidente de PRODIMAR INT. (Proyecto Dispensarios Marinos Internacionales).
- Presidente del Comité Científico de Seawater Foundation, Estados Unidos.
- Director de los comités ejecutivo y científico del Segundo Congreso Internacional sobre el Agua de Mar y Primera Semana del Náufrago, celebrados del 2 al 12 de diciembre de 2004 en Fuerteventura, islas Canarias, España, donde participaron cualificados representantes de veinte universidades de quince países.

ANEXO 3

EL AGUA DE MAR.
HISTORIA CONTEMPORÁNEA

René Quinton resucita

INTRODUCCIÓN

Medicina comparada: veterinarios y médicos

Los dos gremios tienen una formación similar. Sin embargo, la diferencia entre ambos está en que nosotros, los veterinarios, tenemos una formación «más completa», ya que en nuestras propuestas de investigación podemos abarcar muchas más especies animales, mientras que los médicos se concentran en los humanos, es decir, una sola especie animal: el *Homo sapiens*.

Los mamíferos, incluidos los humanos, están sometidos a características anatómicas y fisiológicas similares y comparables, aunque es necesario precisar que las investigaciones llevadas a cabo con animales han sido imprescindibles para la evolución de la fisiología y, muy especialmente, de la cirugía en los humanos.

Christian Barnard (1922-2001), médico cirujano sudafricano que pasó a la historia por ser el primero en realizar un trasplante de corazón humano –al menos del que se tenga constancia–, con quien tuve la ocasión de conversar en Caracas, incluso se permitió la ATROCIDAD de hacer trasplantes de córneas de humanos de color a monos.

Con el doctor Rodolfo Hernández Miliani (otro rebelde), oftalmólogo venezolano, intervine en los primeros trasplantes mundiales con éxito de las córneas de un perro a un humano, en un caso de distrofia de Grenouv. La donante de las córneas, una perrita de raza caraotica, había sido víctima de un accidente. En aquella época, NO existía en Venezuela un banco de córneas.

Con el mismo «derecho» con que los médicos experimentan con los animales constantemente, yo, Ángel Gracia, veterinario, me

permito hablar de determinados temas de la salud humana que los médicos (con honrosas excepciones) han olvidado, si es que alguna vez lo han conocido, porque en las universidades del planeta Agua –ese debería ser su nombre, puesto que el 70% del planeta que habitamos es agua de mar– nunca les enseñaron nada referente a que el medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es agua de mar isotónica.

Esta ignorancia del descubrimiento de René Quinton de las Leyes de la Constancia del Medio Interno de todos los vertebrados (Osmótico-Alcalina, Térmica, Lumínica y Marina) corresponde a «otra biología», que nunca han conocido los profesionales de las «ciencias biológicas», con minúsculas.



Figura 1. René Quinton descubrió que todos los vertebrados somos en un 70% agua de mar isotónica. Y lo resumió así: «La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida».

Precisamente la ignorancia supina de los académicos y científicos de todo el mundo (con ciertas excepciones), nos ha llevado a que todos los animales que poblamos el planeta Agua seamos víctimas de lo que denominan las «ciencias biológicas», integradas por médicos, otros profesionales sanitarios, biólogos, agrónomos, veterinarios y similares. El objetivo de todos ellos es desarrollar la CULTURA DE LA ENFERMEDAD, cultura a la que nosotros oponemos la CULTURA DE LA SALUD y que, naturalmente, tropieza con las mafias médico-farmacéutico-veterinarias, que promueven la corrupción de sus profesionales bajo el principio de que «ES MEJOR NEGOCIO CUIDAR LA ENFERMEDAD QUE CUIDAR LA SALUD».

Si no me crees, te sugiero que leas todas las ADVERTENCIAS que figuran en los prospectos que adjuntan los medicamentos y que se compran «legalmente» en cualquier farmacia del planeta Agua. De todos los productos farmacéuticos aseguran que han pasado por controles infalibles fundamentados en los estudios científicos más estrictos regidos por la «sanidad» internacional: FDA, OMS y ONU.

Existen estudios que demuestran, sin embargo, que los «inofensivos, saludables y tan científicamente probados» fármacos que ayer iban a tener efectos milagrosos sobre enfermedades como el cáncer, el párkinson, el alzhéimer, los infartos y similares, hoy han sido retirados de las farmacias por los crímenes contra la salud que han causado en humanos y animales. Menuda desfachatez la de todos los que prescriben enfermedades cada vez que firman una receta a cada uno de sus pacientes, sin advertírselo. El BIOTERRORISMO es parte de la estrategia que establecen las industrias médico-farmacéuticas-veterinarias.

René Quinton, en 1904, comenzó la era de OTRA BIOLOGÍA a la que los científicos y académicos le dieron y le dan actualmente la espalda. Hasta el año 1964, el agua de mar (ADM) se usaba legalmente en Francia como un fármaco cualquiera. Pero, a partir de esa fecha, las mafias de las industrias médico-farmacéutico-veterinarias eliminaron el ADM del vademécum francés para ilegalizarla, motivo por el cual los gremios biológicos la prohibieron y se dedicaron a difamar sus usos.

Pretendo, en esta puesta al día y actualización del libro *La dieta del delfín*, comunicar parte de la historia contemporánea y

revolucionario-rebelde de los hechos que hemos protagonizado difundiendo la SOCIALIZACIÓN DEL ADM a través de una CULTURA DE LA SALUD, que tiene como base un estilo de vida que resumimos en *La hoja de ruta de la salud: agua de mar y sol*, desarrollado con la colaboración desinteresada de *El Proyecto Matriz (The Matrix Project)* y que se puede encontrar gratis en Internet (ver página 276).

Denuncias y difusión

Otro acontecimiento en la historia contemporánea del ADM es mi presencia con Laura Tauste en el programa *Espejo público*, de Antena 3 TV, líder de audiencia en España de la franja de la mañana. El programa, emitido el 7 de febrero de 2013 en directo desde Madrid, alcanzó una audiencia de dos millones setecientos mil telespectadores, es decir, una cuota de pantalla (*share*) del 16,9% (www.youtube.com/watch?v=EztU5cUtajY).

En dicha emisión, protagonizamos con los demás contertulios un debate muy «caliente» sobre el ADM, en el que se enfocaba el tema de su SOCIALIZACIÓN obteniéndola GRATIS en cualquier costa o playa del planeta Agua, frente a la especulación de vender un litro de ADM a cien euros que, además, por seguir las normas obsoletas y erróneas de los controles sanitarios oficiales, se filtra e irradia. A través de estos innecesarios procesos, los especuladores devalúan y maltratan el ADM, tal y como sucede con otros productos integrales procedentes de la ganadería y la agricultura ecológicas, por ejemplo.

Durante este programa televisivo, el libro *La dieta del delfín* tuvo un «escaparate» público promocional muy atractivo, lo que desencadenó el hecho de que la anterior edición se agotase.

Cuatro meses después, un segundo programa de *Espejo público,* emitido el 3 de junio de 2013 y con la misma temática, alcanzó la increíble cifra de diez millones de telespectadores, que escucharon, en todo el mundo, hablar de los beneficios integrales del ADM gratuito (www.youtube.com/watch?v=C7h3sXFehrw&feature=c4-overview&list=UUCtTfBY2PkWZWKw-Q2L3DoA.

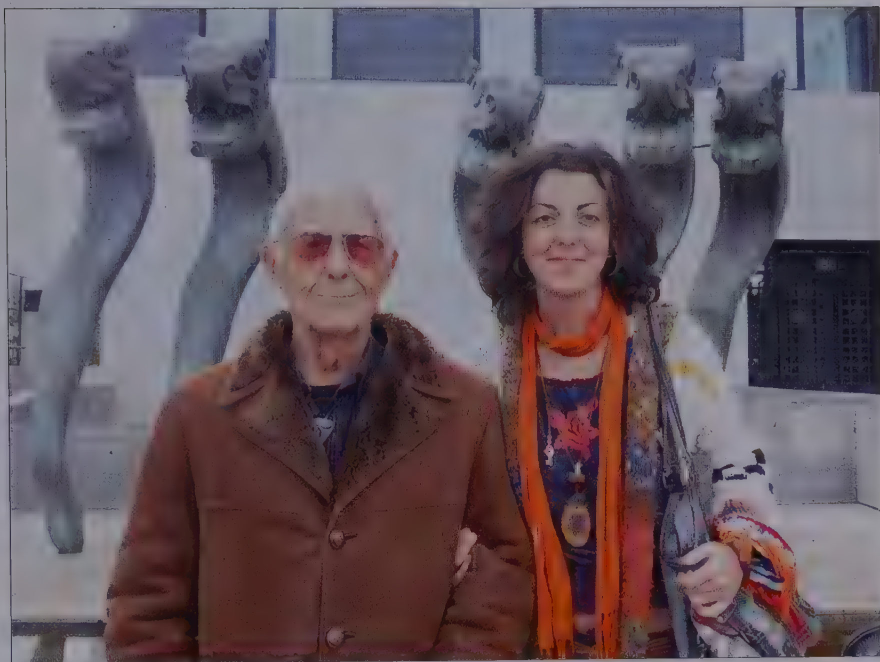


Figura 2. El doctor Ángel Gracia con Laura Tauste en San Sebastián de los Reyes (Madrid), previamente a su participación en el programa *Espejo público,* de Antena 3 TV (7 de febrero de 2013). Laura es la única persona que se ha curado por autorreparación, y definitivamente, de fatiga crónica, fibromialgia, sensibilidad química y sensibilidad electromagnética. Las dos últimas provocan estrés proteínico que acidifica el organismo a niveles mortales. El estrés proteínico es la causa de las muertes in situ fulminantes en los campos de fútbol de muchos jugadores famosos.



Figura 3. En el programa *Espejo público,* de Antena 3 TV (7 de febrero de 2013). El doctor Ángel Gracia y Laura Tauste, segundo y tercera por la izquierda, participaron en una «encerrona» en la que dos médicos y varios profanos pretendían devaluar el agua de mar panatómica de todas las costas del planeta Agua, para vender la que comercializan los Laboratorios Quinton a 100 euros el litro.



Figura 4. En el programa *Espejo público* de Antena 3 TV (3 de junio de 2013). El doctor Ángel Gracia, entre Susana Griso y Albert Castillón, presenta el certificado de la Seawater Academy que se entrega a los participantes en el «**Curso de Hidrología Marina & Talasoterapia**» que organiza Seawater España en sus modalidades presencial y *on line*, a través de Internet. Estos cursos han sido reconocidos de interés sanitario por el IES del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya.

Sobre la aplicación del ADM en la agricultura y la ganadería ecológicas, además de en la salud pública, no podemos menos que hacer un reconocimiento muy merecido a dos personajes de grandes cualidades investigadoras y rebeldes: Josep Pàmies, veterano de mil batallas revolucionarias y Roger Rabés, un joven que, sin títulos como Quinton, posee sus mismos instintos de investigador. Ambos tienen sus predios en Balaguer (Lérida).

Recientemente, en este año, nuestra presencia en Facebook hizo que diferentes títulos que abordan el ADM, algunos de ellos muy polémicos, se multiplicaran con gran éxito por el gran entramado de las redes sociales. Afortunadamente, «LA HOJA DE RUTA DE LA SALUD: AGUA DE MAR Y SOL» es una herramienta imprescindible para alcanzar una cultura de la salud a nivel planetario, a través de un estilo de vida copiado, precisamente, de los mamíferos marinos. Esta es la razón de que hayamos titulado este libro *La dieta del delfín*.

En 2012 creamos mi canal de YouTube, donde hemos producido casi doscientos vídeos cortos bautizados como *Gotas de agua de mar,* además de otras producciones de diversa temática y eventos, con casi

CONFERENCIA SOBRE
LA APLICACION DEL AGUA DE MAR
EN LA GANADERIA, AGRICULTURA
I SALUD HUMANA
a cargo de Angel Gracia

Sabado, 26 de marzo a las 4 de la tarde
Salón de actos del ayuntamiento de Balaguer

Organitza:

Dolça Revolució
SOM LO QUE SEMBREM Ponent
Slow Food Terres de Lleida
l'Amanit Centre d'Iniciatives
Assemblea Pagesa

Figura 5. Josep Pàmies promovió esta conferencia en el Ayuntamiento de Balaguer (Lérida), que ha dado grandes frutos en la difusión de la socialización del ADM.



Figura 6. Josep Pàmies, el hombre ecológico de la stevia y el rebelde que ofrece flores comestibles a sus oponentes. Impulsor de la ganadería y la agricultura con agua de mar y descubridor de un personaje llamado a ser un gran revolucionario del campo: Roger Rabés.

ciento ochenta mil reproducciones en total (www.youtube.com/user/AngelGraciaSr).

No obstante, el común denominador de mis intervenciones en las redes sociales y en YouTube, plenas de críticas negativas, en ocasiones muy «ácidas», contra los académicos y gremios de profesionales médicos, farmacéuticos, veterinarios, agrónomos, biólogos, industrias relacionadas con las actividades náuticas, aéreas y similares, siempre se ha caracterizado por la nula respuesta de las instituciones. Ante este «silencio administrativo», me amparo en el compendio de sabiduría popular del refranero castellano: «El que calla, otorga».

En otros casos, como nuestra participación en el programa *Espejo público,* de Antena 3 TV, ante la falta de argumentos científicos para rebatir las explicaciones de Laura Tauste y las mías, recibimos por única respuesta el descrédito y el insulto, a los que dimos la adecuada y enérgica contestación.

Los movimientos sociales del 15-M hicieron que impartiese una charla sobre el ADM en Reus (Tarragona), gracias a la colaboración de Juan Luis. Participamos en manifestaciones pacíficas defendiendo, con Carlos Manzano, la salud, la educación, el medio ambiente y la economía. Todo se quedó en agua de borrajas.

Mis denuncias sobre el medio ambiente en los puertos y las playas polucionadas y abandonadas por la falta de sensibilidad de los usuarios y de las instituciones que deberían haber vigilado y atajado el desastre medioambiental, en el que las cloacas, ratas, perros, gatos y humanos campaban deshumanizadamente, han hecho que las «autoridades sanitarias» se pongan manos a la obra. Hoy en día, gracias a estas denuncias públicas, estos desastres medioambientales son menos abundantes. Algo es algo.

Es obligado destacar la labor de la doctora María Teresa Ílari Valentí, médica catalana nacida en Barcelona y afincada en Nicaragua desde hace treinta y cinco años. Fue en este país centroamericano donde consiguió que el ADM y las diferentes terapias naturistas tuviesen el mismo beneficio legal que los fármacos oficialistas, y que el Congreso nicaragüense diera luz verde al ADM en todas sus «manifestaciones» integrales. Este hecho histórico sin precedentes,



Figura 7. Ángel Gracia con Carlos Manzano, durante una manifestación pacífica del 15-M en Tarragona. A mi acompañante, los policías de Tarragona le dieron una paliza –y otras cosas más– durante otra manifestación en la que yo no me encontraba porque fui a Zaragoza a dar una conferencia sobre el ADM. Me salvé por poco.



Figura 8. Puerto de Tarragona, en la época en que nos vimos obligados a interponer denuncias con testimonios fotográficos. Las cosas, afortunadamente, han cambiado.



Figura 9. Ángel Gracia, ante de una de las tres cloacas con salida a la playa del Milagro, en Tarragona. Las denuncias de los desastres ecológicos y sanitarios en las playas del Mediterráneo tarraconense se respondieron con mejoras sustanciales.



Figura 10. La playa del Milagro, en Tarragona, está situada al norte del puerto de la ciudad, cerca del anfiteatro romano. En la fotografía, numerosos bañistas entran en el mar, justo al pie de la salida de una de las tres cloacas de esta playa.

lamentablemente, pasó sin pena ni gloria por voluntad de los académicos y científicos del planeta Agua, que lo dejaron «escurrir» entre los dedos de sus manos.



Figura 11. La doctora María Teresa Ílari, una mujer al estilo de la Madre Teresa de Calcuta o de la monja benedictina y doctora Teresa Forcades. Es pionera de la difusión de la socialización del ADM en Latinoamérica.

Es un orgullo para nosotros haber contribuido, con nuestra presencia en Nicaragua, a difundir la SOCIALIZACIÓN DEL ADM con charlas a campesinos, amas de casa y profesores de las escuelas de Agronomía y Veterinaria de la Universidad de Managua, además de haber coordinado una convención de cuatro días de duración que presidió la ministra de Salud de Nicaragua y a la que acudió el doctor Jorge Bolaños Abaunza, hijo del presidente del país.



Figura 12. Camión cisterna recogiendo ADM para el dispensario marino de Managua (Nicaragua), que fundó la doctora María Teresa Ílari con la monja July.

Bioterrorismo

En 2012, este término fue acuñado por el periódico madrileño *El País*, en uno de sus titulares, al denunciar que la bacteria *E.coli* (*Escherichia coli*) de los pepinos había provocado el terror debido a una gran mentira de Angela Merkel, canciller alemana, y su laboratorio germano de referencia.

Aquí, en España, ante tal barbaridad, el laboratorio de referencia español que dirige mi colega veterinario el doctor Juan José Badiola Díez, de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza, no hizo todo lo que podía haber hecho. En esta Facultad de Veterinaria fue donde me licencié. Posteriormente amplié mis estudios con el doctorado en la Universidad Complutense de Madrid.

El doctor Badiola, presidente del Consejo General de Colegios Veterinarios de España y de la Organización Colegial Veterinaria Española (OCV), nunca me ha permitido impartir una conferencia sobre el ADM y su uso integral en la salud, la ganadería, la agricultura y



EL PAÍS

SOCIEDAD

GlaxoSmithKline pagará 2.400 millones de euros por fraude en Estados Unidos

- El presidente de la compañía reconoce los errores en un comunicado

CRISTINA F. PEREDA | Washington | 3 JUL 2012 - 00:55 CET 86

Archivado en: Farmacología Fraudes Sanciones económicas Embargo comercial Medicamentos Represalias internacionales Estados Unidos Farmacia Especialidades médicas Relaciones internacionales

Figura 13. La prensa internacional pone sobre el tapete de la mesa del bioterrorismo a las multinacionales farmacéuticas. Las autoridades «sanitarias», cómplices de sus desmanes, las multan millonariamente, pero siguen vivitas y coleando, difundiendo enfermedades y muertes legalmente.

el ahorro de agua dulce en la sede del Colegio Oficial de Veterinarios de Barcelona (COVB), aun siendo miembro colegiado número 3105.

El hecho de que España no defendiese el asunto más enérgicamente frente a los alemanes trajo gravísimas consecuencias para los agricultores y para la imagen internacional del país. Por si esto fuera poco, a nivel mundial, la gripe aviar cerró cuarteles, escuelas y similares, causando un auténtico BIOTERRORISMO entre la población, que atemorizada y mansa como borregos, compraba cualquier fármaco tóxico-venenoso que se le ocurriera a la OMS...

DOGMAS CIENTÍFICOS + CORRUPCIÓN = BIOTERRORISMO

El británico Richard Smith, exeditor de la prestigiosa publicación *The British Medical Journal (BMJ)* y poseedor de cuatro premios de periodismo médico, ha escrito un libro en el que se muestra muy crítico

con las revistas del sector. Intereses de las farmacéuticas, médicos obsesionados con publicar o directores poco experimentados son algunas dianas contra las que arremete. En medio de la polémica, asevera: «Es más fácil hacer trampas en la ciencia que en un casino».

Salir del armario

Como hemos denunciado ya repetidas veces, hay personas que saben que la hambruna y la desnutrición del planeta Agua se podrían paliar e incluso eliminar, de forma totalmente gratuita, en especial en los lugares cercanos a las costas (la mitad de los habitantes del planeta viven cerca del mar) con el ADM. Sin embargo, no reaccionan ante este hecho ya comprobado. Estos personajes, de gran peso político y científico, permanecen callados.



Figura 14. La monja benedictina y doctora Teresa Forcades, con el doctor Ángel Gracia en el monasterio Sant Benet de Montserrat (Barcelona), el 2 de diciembre de 2012. Para Ángel Gracia, fue un privilegio «hasta orar con esta santa en su capilla benedictina». Al despedirse de ella, le susurró al oído: «Gracias Teresa, te quiero...».

Solo se percibe una tímida respuesta de la insigne Teresa Forcades. Con ella compartí una conferencia sobre el ADM en el monasterio Sant Benet de Montserrat (Barcelona), el 2 de diciembre de 2012. Varios meses después de esta conferencia, el silencio sobre este acto continúa siendo casi sepulcral.

Naturistas

La labor puntual de los naturistas, incluidos Josep Pàmies y Roger Rabés, es de proporciones incalculables. Además, los admiro por su rebeldía, aunque eso no significa que, en ocasiones, emplee expresiones como «pan para hoy y hambre para mañana» si no se sigue un

estilo de vida que nos conduzca a una auténtica CULTURA DE LA SALUD que no se base, precisamente, en la acción puntual de una planta o un compuesto «orgánico-ecológico» que venden en las tiendas «especializadas» en la materia.

Mientras no me demuestren lo contrario, por ahora lo único que de verdad nos llevará a derrotar la CULTURA DE LA ENFERMEDAD en la que, lamentablemente, están sumergidos los naturistas (con algunas excepciones) es la PREVENCIÓN y el ESTILO DE VIDA, que se recoge en «La hoja de ruta de la salud: agua de mar y sol».

El resto, reitero, es «pan para hoy y hambre para mañana». Los resultados y los hechos así lo demuestran. Las plantas y los compuestos «naturales y orgánicos o ecológicos» obtenidos en el mercado naturista NO son específicos (con algunas excepciones). René Quinton confrontó con Louis Pasteur, partidario de un suero específico y monovalente para cada una de las enfermedades, con UN SUERO POLIVALENTE PREVENTIVO Y CURATIVO (puntualmente) DE TODAS LAS ENFERMEDADES, QUE ES EL AGUA DE MAR O LA SOPA MARINA.

Periodismo científico

Indudablemente, gran parte del periodismo científico de investigación y denuncia está devaluado. Divulgadores de la ciencia tan cualificados y notorios como Eduard Punset o Bartolomé Beltrán son el ejemplo de cómo hay «otros intereses» en el periodismo científico que predominan sobre los hechos de la naturaleza y el sentido común. Y demuestran, con su silencio, que el sistema les impone la cultura de la enfermedad, porque «es mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud».

Es inexplicable que Punset y sus socios no se hayan dado cuenta de que se pueden prevenir el párkinson, el alzhéimer, los ictus, los infartos y similares, simplemente con el ESTILO DE VIDA GRATUITO que nosotros difundimos.

Pero estos genios de la divulgación son «adictos» a «LO QUE YO NO SÉ, NO EXISTE», como es el caso de Punset. Lo más grave es que Bartolomé Beltrán, que SÍ conoce el ADM, la manipule para venderla a 100 euros el litro, motivo por el cual difunde falsamente ideas sobre

los vórtex y la filtración, que René Quinton no practicaba (como es el caso de sus viajes a Egipto y otros lugares).



Figura 15. En la foto, Ángel Gracia con el periodista venezolano Arístides Bastidas (en el centro), en la presentación de su libro *Ciencia, deporte y aeróbicos*. Por esta publicación, Ángel Gracia fue reconocido con el Premio Nacional de Divulgación Científica de Venezuela (Caracas, 1978).

En directa oposición a estos especuladores de la ciencia para beneficio de las industrias multinacionales, está la filosofía de los auténticos divulgadores del periodismo científico de investigación y denuncia, como nuestro maestro venezolano Arístides Bastidas (1924-1992), otro sabio sin títulos como René Quinton que, por su contribución al desarrollo del periodismo científico, recibió el reconocimiento de los gobiernos de Venezuela y de España, así como de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la cual le otorgó el Premio Kalinga (París, 1980).

Política

Llama poderosamente la atención que países como Cuba, Venezuela, Bolivia, Ecuador, Uruguay o Argentina, que presumen de ser rebeldes, no hayan «copiado» el modelo sanitario de Nicaragua. ¿Por qué? ¿Por qué el 31 de marzo de 2012 Cuba se «daba de manitas» con la Organización Mundial de la Salud (OMS)? ¿Por qué Hugo Chávez, Luiz Inácio Lula da Silva, la sucesora brasileña, la argentina y, sobre

todo, el casi «cadavérico» José Mújica, presidente de Uruguay, no fueron a Nicaragua para someterse a tratamientos naturistas y con ADM?



Figura 16. Hugo Chávez (1954-2013) se asoma al balcón del palacio de Miraflores, en Caracas. Va apoyado en dos muletas, que no pueden «disimular» su acidez, ni tampoco la hinchazón de su rostro, debido a las dosis de esteroides que «osteoporizan» sus huesos, hasta convertirlos en polvo ácido.

Los modelos de salud pública de estos países siguen siendo los mismos que los de la OMS, y continúan imperando las vacunas, los fármacos, las radiaciones y la quimioterapia. Si no cuidan la salud de sus presidentes, ¿quién se encargará de la salud de sus pueblos y de imponer una cultura de la salud? ¿Quizás la cultura de la enfermedad? ¿Por qué es mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud?

Una manera de manejar como borregos a los pueblos es mantenerlos como súbditos de la CULTURA DE LA ENFERMEDAD. Esta es la práctica habitual de los que, para empezar, ya meten las primeras vacunas a los dos días de nacer... Y ¿en qué se basa la cultura de la enfermedad? La respuesta es clara: en la DESNUTRICIÓN. Nutrir a los pueblos holísticamente es gratis, pero a quienes poseen el poder les interesa que la gente esté desnutrida, mientras no me demuestren lo contrario. Todo lo dicho, lo firmo, reafirmo y es RESPONSABILIDAD ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE MÍA, Ángel Gracia, doctor en veterinaria, nutricionista, Ph.D., CNC, VMD. Para más «titulitis», a quienes les interese, pueden consultar mi *curriculum vitae* (ver página 281).



Figura 17. En España no somos una excepción. En la imagen, el monarca con dos muletas y el rostro hinchado, como Hugo Chávez... ¿Por qué los dirigentes de los países están ácidos? Si no son capaces de cuidar su salud, ¿cómo van a cuidar la de sus pueblos? La irresponsabilidad de los gobernantes es incomprensible y de proporciones monumentales.



Figura 18. El abrazo de la despedida entre Hugo Chávez, presidente de Venezuela, y Daniel Ortega, presidente de Nicaragua. Los presidentes rebeldes han dado la espalda a la resolución del Congreso nicaragüense para legalizar el agua de mar y todas las terapias naturistas, como si se tratasen de antibióticos o esteroides. La doctora María Teresa Ílari obró el milagro. Un milagro en el que no creyó Chávez, que se fue a buscar la muerte a Cuba con las quimio-radioterapias. ¿Por qué? A veces, la gente se pone listones demasiado altos y...

ANEXO 4

CRONOLOGÍA CONTEMPORÁNEA

1996: LABORATORIOS QUINTON, Cox (Alicante, España)

www.quinton.es/index.php/quienes-somos/historia

Los doctores Joan Miquel Coll Bouisset, su hijo y Marco Francisco Payá Torres organizaron la producción de ADM bajo diferentes presentaciones que yo considero especulativas. El ADM es PANATÓMICA y, por lo tanto, idéntica en cualquier océano.

Cuando se pretende difundir que hay diferentes maneras de obtenerla en los océanos, se está frenando la socialización del ADM. Además, al filtrarla e irradiarla, la devalúan al restarle una gran cantidad de elementos que, originalmente, la convierten en el nutriente más completo del planeta Agua después de la leche materna.

Resulta indudable que los Laboratorios Quinton han contribuido en gran medida a la difusión de los valores del ADM, pero, eso sí, dentro de unos parámetros especulativos que han llevado a que un litro de ADM, que se obtiene gratis en cualquier costa o playa, le cueste al consumidor cien euros.

El sistema propagandístico de los Laboratorios Quinton ha tenido gran influencia en los medios de comunicación, especialmente en Antena 3 TV de España. En esta cadena televisiva, el doctor Bartolomé Beltrán, divulgador de la ciencia de gran calidad, la promueve de una manera errónea, motivo por el cual lo he criticado vehementemente. Precisamente él fue el responsable de que en el programa *Espejo público* sufriera una «encerrona» orquestada para devaluar el ADM de los océanos y contar mentiras sobre sus cualidades, después de filtrarla, irradiarla y obtenerla en vórtex imaginarios.

Podrás encontrar información más sobre el tema en:

- www.youtube.com/watch?v=YYfHj_BsxGU
- www.youtube.com/watch?v=_gmfE56Q3fo

- www.aguademar.us/aguademar/Entrevistas.html
- www.aguademar.us/aguademar/Blog/Blog.html
- www.youtube.com/watch?v=Ne35KPlCQfI&list=PL3F131 2E4B2ADFBB7&index=3



Figura 19. Las fantasías sobre el ADM contadas por los Laboratorios Quinton, son como un cuento de piratas en el que estos roban el ADM en un vórtex del canal de la Mancha (o en el mar Cantábrico), para luego esconderla en sus laboratorios, filtrarla e irradiarla, es decir, devaluar y vender el ADM a 100 euros el libro porque hay que «descontaminarla». Algo que nunca hizo René Quinton cuando viajó a Egipto para acabar con el cólera y otras plagas de la época, donde utilizó el ADM sin parafernalias, y menos aún cobrando por ello.

1999: SEAWATER FOUNDATION, Miami (Florida, Estados Unidos)

La familia Gracia (Ángel padre e hijo y Anabel) constituye en Miami la SEAWATER FOUNDATION, una organización sin ánimo de lucro cuyo principal objetivo es difundir la **socialización del ADM** para beneficio de los desnutridos del planeta, con énfasis en los países del Tercer Mundo.

Por esta razón, sobre este tema he escrito y publicado varios libros, además de producir innumerables vídeos. En la página web www.aguademar.us, puedes encontrar testimonios de los vídeos y de las intervenciones de la fundación a nivel internacional, con presentaciones en los foros y congresos de mayor «prestigio» mundial.

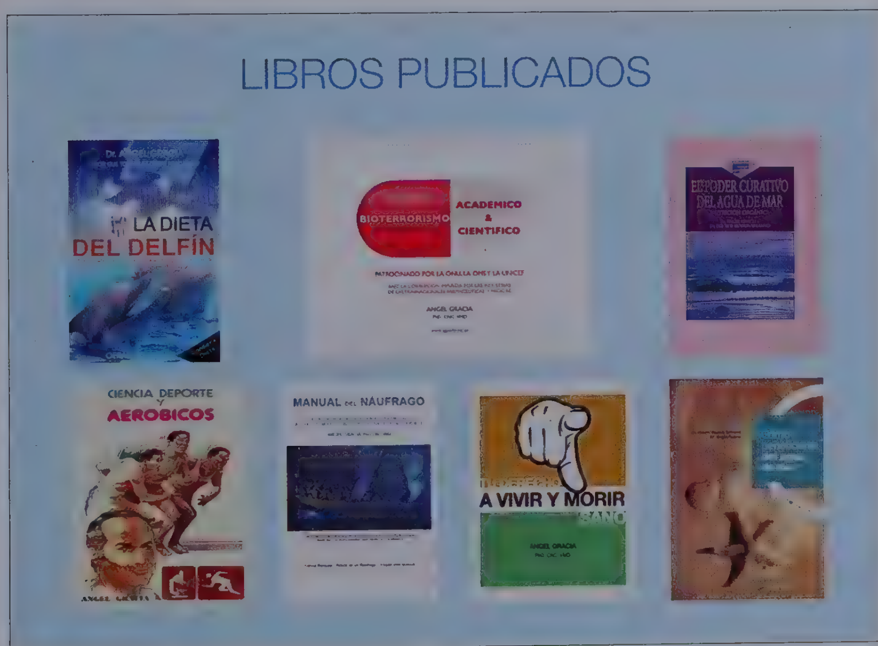


Figura 20. Libros publicados por el doctor Ángel Gracia y su equipo de SEAWATER FOUNDATION, USA y SEAWATER ESPAÑA. Además, tiene publicados y registrados los siguientes cursos: «Curso de Hidrología Marina y Talasoterapia», «Curso de Hipnosis Comparada y Holística» y «Curso de Preparación para un Naufragio».

Los resultados de estas intervenciones fueron, lamentablemente, desastrosos debido al desinterés, a nivel planetario, de los académicos y científicos (con algunas excepciones) de todas las universidades, que siguen los parámetros de un sistema que difunde la cultura de la

enfermedad, para acabar con la cultura de la salud que, gratuitamente, aseguramos que se puede obtener cambiando el estilo de vida, siguiendo las pautas que hemos plasmado en «La hoja de ruta de la salud: agua de mar y sol»: www.aguademar.us/AGUADEMAR/Salud.html.

Más adelante compartiremos investigaciones y experiencias personales. Puedes encontrar información sobre los libros que he publicado en www.aguademar.us/AGUADEMAR/Libros.html.

En la actualidad, SEAWATER ESPAÑA, desde Terrassa (Barcelona, España) puede enviarlos a cualquier parte del mundo.

Algunos vídeos de gran interés pueden consultarse en:

- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Mar.html
- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Suelo.html
- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Sol.html

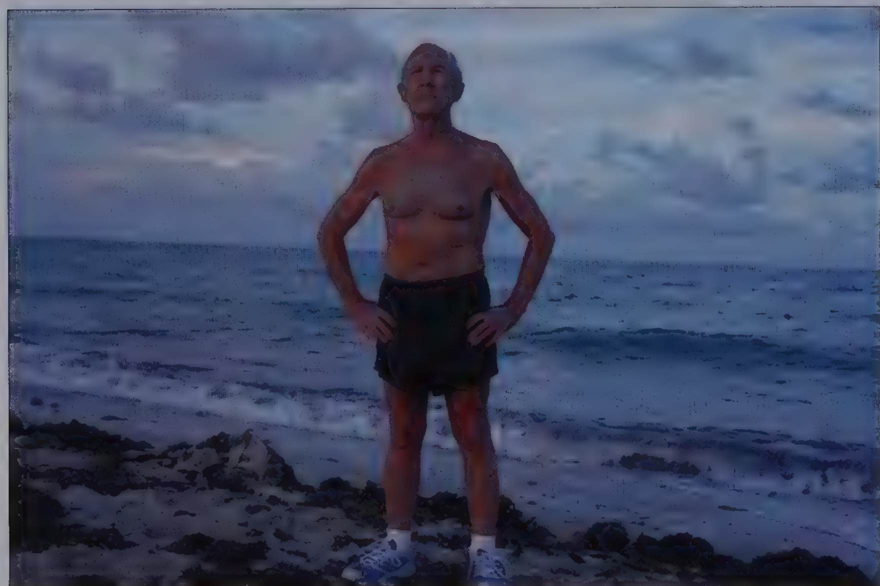


Figura 21. Ángel Gracia, presidente de SEAWATER, ha demostrado, al ser octogenario, que «para recetar la salud, hay que practicarla».

Para cursos, conferencias y actividades internacionales basados en nuestras investigaciones y que hemos desarrollado más activamente con la SEAWATER ACADEMY, emitiendo para todo el planeta Agua

desde PINTO STUDIOS, Terrassa (Barcelona) sobre quiénes éramos y seguimos siendo, con nuevos colegas desde 2013, consulta: www.aguademar.us/AGUADEMAR/Nosotros.html.

1999: PRIMER DISPENSARIO MARINO, Mataró (Barcelona, España)

En aquel año, Aureli Massafred, Laureano Domínguez y Ángel Gracia crearon el primer dispensario marino en Mataró, que se ubicó en el centro de artes marciales y meditación del primero, todo un autodidacta rebelde que siempre ha promovido el consumo de ADM gratis entre la población de esa localidad.

Sobre el ADM se celebraban charlas semanalmente, y el primer curso lo impartió el doctor Marco Francisco Payá, de Laboratorios Quinton. Laureano Domínguez tenía, en esa época, relaciones administrativas con los citados laboratorios, por lo que el doctor Joan Miquel Coll nos invitó a los tres a visitar sus instalaciones en Cox (Alicante, España), donde la recepción fue memorable. Nos dieron libertad para consultar parte de los archivos originales de René Quinton y también nos mostraron la fabricación de sus diferentes productos. Es de justicia reconocer que esa visita de hace ya unos lustros fue muy productiva.

En el año 2000, también en Mataró, llevamos a cabo las primeras investigaciones sobre las transfusiones de ADM por vía endovenosa a caninos (hemosustitución marina en caninos), tal y como lo testimonia la Cronología Quintoniana. El hospital veterinario del doctor Josep Antonín Cuatrecasas fue clave para lograr tales avances.

2001: CONVENCIÓN SOBRE EL AGUA DE MAR, Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia)

Laureano Domínguez, Francisco Javier Martínez, María Jesús Clavera, Miquel Coll, José Aranda y Ángel Gracia impartieron en Barcelona un seminario titulado «La terapia con plasma marino», dentro del Programa monográfico sobre Hidrología y Climatología, perteneciente al primer curso (2000-2001) de la diplomatura en Medicina

Naturista de la Universidad de Barcelona. Desde ese año, la colaboración de Laureano Domínguez con esta diplomatura es anual, y se invita a diversos colaboradores.

El **Primer Simposio Internacional** «El agua de mar, fuente de salud y vida: aplicaciones terapéuticas, veterinarias y nutricionales» se celebró en Medellín (Colombia) del 28 de febrero al 2 de marzo de 2002. Intervinieron como conferenciantes los colombianos Laureano Alberto Domínguez, Rosa Magdalena Uscátegui, Wilmer Soler y Gonzalo Londoño, y los españoles Ángel Gracia, Francisco Javier Martínez y Mariano Arnal.



Figura 22. El doctor Ángel Gracia, entre la doctora De la Torre, cardióloga veterinaria, y Laureano Domínguez, en el hospital veterinario San Antonio, de Tenerife (España). En la instantánea, controlando las valencias de una integrante de raza Beagle de un lote de canes, los cuales demostraron cómo la inyección endovenosa de agua de mar hipertónica supera con creces, en la producción de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas, a los sueros hospitalarios oficiales. Las analíticas se llevaron a cabo en el hospital universitario de La Laguna, de la Universidad de Tenerife.

2001: PRODIMAR se constituye en Barcelona (España)

Bajo el impulso del periodista colombiano Laureano Domínguez, se funda PRODIMAR (Proyecto de Dispensarios Marinos) en la sede de Plural-21, asociación para el cuidado de la vida en un planeta vivo. La Asamblea de PRODIMAR elige a Laureano Domínguez como presidente y a Ángel Gracia como vicepresidente.

2002: FUNDACIÓN AQUA MARIS, Badalona (Barcelona)

Se crea la Fundación AQUA MARIS como consecuencia de una «casualidad» ocurrida en la Asociación Plural-21 con uno de sus miembros fundadores, Lluís Botinas i Montell. Gracias a él, conocí a Laureano Domínguez, Francisco García-Donas, Aureli Massafred, los doctores Javier Martínez y María Jesús Clavera, y la doctora Germaine García (una gran conocedora y difusora de Hamer y su Nueva Medicina Germánica), así como a otros terapeutas de gran prestigio, españoles y de otros países.

Justo es reconocer que Francisco García-Donas (y después AQUA MARIS), fue un mecenas de gran trascendencia que permitió que Laureano Domínguez y yo difundiéramos el ADM en varios países, incluidos algunos de África en el caso del primero. Mi relación con Laureano Domínguez fue muy productiva en la divulgación de la socialización del ADM, tanto en Mataró como en Badalona, ciudades que fueron parte de nuestras «sedes».



Figura 23. En la imagen, de izquierda a derecha, Josep Pàmies, Francisco Sánchez, Ángel Gracia, Gracia Gracia y Mariano Arnal, en las instalaciones de la Fundación AQUA MARIS en Badalona (Barcelona.

En un Congreso de Cirujanos Cardiólogos de los Testigos de Jehová, Laureano Domínguez y yo conocimos al profesor Mariano Arnal. Los tres fuimos invitados a participar en el congreso. Mariano, como fablistán especializado en semántica, literatura y gramática, amenizó el congreso cardiológico con su facilidad de palabra sobre los términos médicos, tan crípticos para los profanos, que emplean los expertos de las diferentes especialidades.

Laureano Domínguez y yo hablamos poco sobre el ADM, pero lo suficiente para que Mariano Arnal quedase impactado y hablase de él con el profesor Francisco Sánchez Morales, director del Centre d'Estudis Secundaris Joan Maragall, de Badalona (Barcelona). Esta «casualidad» dio origen nada menos que a la Fundación AQUA MARIS.

Invitamos a contradecir esta «historieta» a quienes no estén de acuerdo con lo que afirmamos y que muchos han ignorado. Gigantesca ha sido la obra de AQUA MARIS con la que colaboramos durante muchos años, a través de la SEAWATER FOUNDATION, que yo presido. También te invitamos a entrar en la página web de esta ejemplar fundación: www.aquamaris.org/.

2002: XIII CONGRESO NACIONAL DE OCEANOGRAFÍA, Puerto Vallarta (Jalisco, México)

Junto con el doctor Héctor Bustos-Serrano (presidente de la Asociación de Oceanógrafos de México y maestro de ceremonias del congreso) y Laureano Domínguez, presentamos la ponencia «Dispensarios marinos para la nutrición del Tercer Mundo» en el XIII Congreso Nacional de Oceanografía, en Puerto Vallarta, Jalisco (México).

Era la primera vez que en este tipo de congresos se exponían los beneficios del ADM, tema sorprendentemente revolucionario para muchos especialistas «oceánicos». Es casi increíble pensar que la mayoría de las personas que viven en el mar y del mar desconozcan las características de la sopa marina del ADM y su valor nutritivo.

Después de este congreso, surgió la idea de publicar un libro. Aunque en un primer momento estuvimos de acuerdo en escribirlo los tres juntos, posteriormente, Laureano Domínguez desistió. *El poder curativo del agua de mar: nutrición orgánica* fue publicado por Morales

i Torres Editores (Barcelona, 2004) y desde entonces varias ediciones han visto la luz.

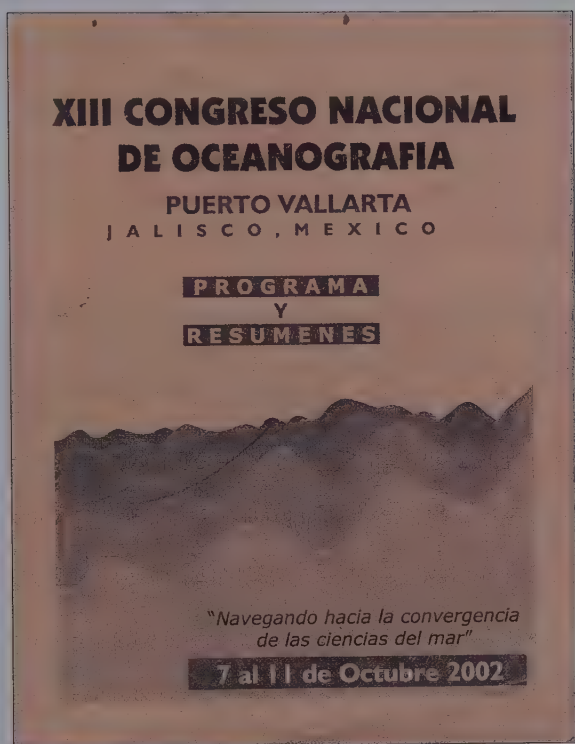


Figura 24. Los doctores Héctor Bustos-Serrano y Ángel Gracia, junto con Laureano Domínguez, presentamos, por primera vez en un congreso de esta categoría, una ponencia sobre al agua de mar y cuyos efectos se van sintiendo ya en 2013. Aquí se fraguó el libro *El poder curativo del agua de mar: nutrición orgánica*, que escribimos los dos primeros.

2002: CONFERENCIAS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA (UNAN) Y CHARLAS CAMPESINAS, Nicaragua

Invitado por la doctora María Teresa Ílari Valentí y patrocinado por AQUA MARIS, visité Nicaragua para difundir la socialización del ADM entre los campesinos, amas de casa y, muy especialmente, en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN), en Managua, con los profesores de las Facultades de Veterinaria y Agronomía. La doctora Ílari es una auténtica revolucionaria-pacífica que ha logrado un éxito sin precedentes en el planeta Agua, al conseguir que el ADM y las terapias complementario-alternativas sean de uso legal

y oficial en toda Nicaragua, como lo pueden ser un antibiótico o un esteroide. Nicaragua es un ejemplo para cualquier país del mundo.

Una entrevista a esta excelente mujer puede consultarse en: www.unmundodebrotes.com/2013/04/agua-de-mar-entrevista-a-la-dra-maria-teresa-ilari/.

2005: CONFERENCIA EN LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE FLORIDA (FIU), Miami (Florida, Estados Unidos)



Figura 25. En la Universidad Internacional de Florida (FIU), en Miami. El auditorio lleno, incluso con gente de pie en los pasillos. Pero la conferencia tuvo una escasa duración, fue debut y despedida. Los docentes y científicos de las mafias académicas en un lugar tan marino como Miami no soportaron los aplastantes argumentos del agua de mar y la naturaleza, que demostraban su ignorancia sobre la otra biología de René Quinton.

Impartí una conferencia en la Universidad Internacional de Florida (FIU), en Miami, sobre «Los beneficios del agua de mar y la Asistencia Integral a la salud». Se celebró el 12 de marzo de 2005 en el auditorio de Ingeniería, con una duración de cuatro horas. Nutrición

orgánica, ejercicio físico y mente, los tres pilares para la prevención de enfermedades y recuperación de la salud, son el concepto en que se basa este trabajo de investigación contestatario.

Los mitos y paradigmas sobre el agua de mar se fundamentan en que el agua de mar está contaminada de microbios terrestres, obstruye los riñones y si la beben los náufragos, mueren o se vuelven locos. Dichas afirmaciones erradas se vienen abajo ante los hechos científicamente comprobados que divulgamos.

2006: IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, Ciudad de México (México)

Uno de los acontecimientos más importantes a los que asistimos en nuestro periplo internacional por el planeta Agua fue el IV Foro Mundial del Agua, México, 2006. En este evento, de una semana de duración, presentamos once ponencias y tuve el honor de presidir



Figura 26. Al doctor Ragab Ragab, de los Emiratos Árabes, ya le dolía la cabeza de escuchar que el agua de mar también sirve de base para un estilo de vida que conduce a la cultura de la salud, tema que a los reyes árabes no les interesa, como a la mayoría de los mandatarios, que necesitan súbditos, en vez de ciudadanos libres.

una delegación española de catorce personas. El tema de la sesión con la delegación de los Emiratos Árabes se prolongó dos horas y media y, además, impartimos dos talleres de ADM, uno para adultos y otro para niños.

La UNICEF nos concedió un lugar en la sección juvenil y, asimismo, presentamos un póster que entró dentro del grupo de los sesenta expuestos en el IV Foro Mundial, escogido de entre cuatro mil candidatos.

Un informe completo del IV Foro Mundial del Agua, México 2006, puede encontrarse en: www.aguademar.us/AGUADEMAR/WWF4_full_report.html y en www.aguademar.us/AGUADEMAR/FORO_Mx.html.

2006: VII ENCUENTRO INTERNACIONAL DEL AGUA DE MAR, La Ceja (Colombia)

En agosto de 2006 se celebró en La Ceja (Colombia) el VII Encuentro del Agua de Mar: Usos Nutricionales y Terapéuticos, organizado por la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia), Proyecto de Dispensarios Marinos (PRODIMAR), y la Fundación Aqua Maris. En el evento se explicaron los beneficios de regar cultivos de algunas hortalizas con agua de mar, así como sus usos nutricionales y terapéuticos. El grupo investigador de la Universidad de Antioquia presentó la ponencia «Investigación sobre el efecto del consumo del agua de mar en humanos», que obtuvo el Premio Nacional en el área de Ciencias Médicas de la Asociación Colombiana de Ciencias Biológicas.

El informe de la ponencia se puede descargar en www.manifiestodelagua.com/documentos/VIII_INVESTIGACION_SOBRE_EL_EFECTO_DEL_CONSUMO_DE_AGUA_DE_MAR_EN_HUMANOS.pdf.

MANIFIESTO DEL AGUA (ponencias e investigaciones en las que está basado): www.manifiestodelagua.com.

El doctor Wilmer Soler Terranova, catedrático de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia y director científico de la Fundación Aqua Maris, fue el presidente académico del encuentro.



Figura 27. El doctor Wilmer Soler es un valioso difusor de la socialización del ADM, al que respetamos como se merece por sus trabajos científicos, aunque se encuentre, por razones académicas —es mi opinión—, del lado de los «filtradores-depuradores» del ADM.

El doctor Soler ha realizado al menos seis estudios científicos publicados sobre el uso terapéutico del ADM, uno de ellos merecedor del primer Premio Nacional de Ciencia de Colombia. Estos estudios demuestran básicamente que el ADM es inocua para las células sanguíneas y para el genoma humano, es decir, no provoca ningún daño. Sus investigaciones también ponen de manifiesto que el ADM no perjudica ni a los riñones ni al hígado, ya que ni las transaminasas ni la creatinina se alteran después de un consumo prolongado de ADM.

El doctor Soler ha impartido cursos en las Facultades de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua y UNAN-León, así como en otras universidades y hospitales del país.

2007: III ENCUENTRO INTERNACIONAL DEL MAR, Coatzacoalcos (Veracruz, México)

Del 30 de mayo al 3 de junio de 2007, estuvimos en Coatzacoalcos (Veracruz, México) un grupo de investigadores del ADM, gracias al trabajo realizado por la maestra Laura Rico y el doctor Héctor Bustos-Serrano, de la Universidad de Baja California, ambos miembros de SEAWATER. Las atenciones que recibimos fueron de primera categoría, y estuvimos también acompañados por la doctora María Teresa Ílari. Posteriormente, volvimos a ser invitados al mismo evento, pero nos resultó imposible asistir. Nuestro agradecimiento a las autoridades civiles por su interés en el ADM y por todo el lujo con que nos trataron.

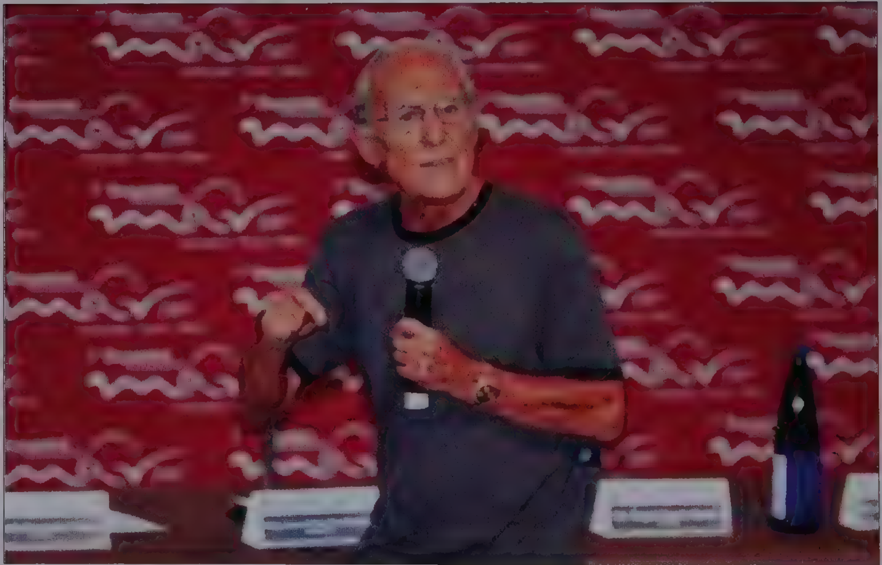


Figura 28. Excepcional encuentro, donde fuimos atendidos como nunca. Tenemos grandes recuerdos de este evento, en el que participaron con nosotros el doctor Héctor Bustos-Serrano, la maestra Laura Rico (coordinadora del grupo) y la doctora María Teresa Ílari.

2008: EXPO ZARAGOZA 2008, Zaragoza (España)

Uno de los lugares más importantes a los que asistimos como difusores de la socialización del ADM fue en la EXPO ZARAGOZA 2008, cuyo objetivo fundamental era cambiar los paradigmas existentes con respecto al agua. Se gastaron miles de millones de euros y no solo no



Figura 29. El doctor Ángel Gracia presentando su ponencia «Ahorro de agua dulce con la del mar sin desalinizar» en la Tribuna del Agua de la EXPO ZARAGOZA 2008. ¿Perdimos el tiempo la SEAWATER FOUNDATION y la FUNDACIÓN AQUA MARIS, así como la contribución económica de Francisco García-Donas (hoy presidente de OMDIMAR)? El tiempo lo dirá...

transformaron los paradigmas para mejor, sino que lo hicieron para peor.

Tuvimos el privilegio de exponer en la TRIBUNA DEL AGUA, pero en este lugar mafioso en el que solo podían entrar los invitados especiales de cada día, se nos maltrató de la peor manera, hasta tal punto que nos cortaron el micrófono y nos expulsaron de malos modos de la «tribuna». El despilfarro de lo que fue esta EXPO 2008 está demostrado en las ruinas de los grandes y suntuosos palacios que se construyeron para la exposición y que, para el 12 de octubre de 2012, eran (y lo son todavía) una vergüenza para los zaragozanos que tanto amamos a nuestra ciudad. Contrastan las ruinas vergonzosas de la EXPO 2008 con el lujo y la suntuosidad de los desfiles de la Guardia Civil por las calles de Zaragoza, camino de la basílica del Pilar.

Para la EXPO 2008 preparamos una ponencia sobre «Ahorro de agua dulce con la del mar sin desalinizar». Fue un trabajo de la SEAWATER FOUNDATION con la colaboración de AQUA MARIS y el apoyo financiero de la misma fundación y de Francisco García-Donas, que, en 2009, se constituyó en fundador-presidente de OMDIMAR (Oasis y Dispensarios Marinos).

En mi presentación, que como indiqué anteriormente, no me permitieron completar, expuse un vídeo de cuatro minutos donde se recogían todas las posibilidades de utilizar el ADM en la jardinería, piscinas, limpieza de calles y campos de golf de la costa mediterránea española. Las más de mil desaladoras que existen hoy en el país se opusieron, y siguen oponiéndose, a cualquier alternativa que les haga competencia, aunque ello suponga un beneficio económico y, sobre todo, de gran repercusión en el equilibrio ambiental terrestre y marino. Los negocios, lamentablemente, siguen estando por encima del bienestar de los seres vivos del planeta Agua.

El informe completo de la EXPO ZARAGOZA 2008 se encuentra en: www.aguademar.us/AGUADEMAR/EXPO_2008.html.

2008: CONGRESO EUROPEO DE MEDICINA NATURISTA CLÁSICA, Zaragoza (España)

Como consecuencia de la EXPO ZARAGOZA 2008, la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica (SEMNC), a la que pertenezco, organizó un congreso sobre aguas minerales «medicinales» en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza (UNIZAR), donde estudié la carrera de veterinaria.

En este evento presenté dos trabajos: «Ahorro del agua dulce con la del mar –sin desalinizar– en la agricultura, la ganadería y el medio ambiente» y «Sopa marina: el antioxidante orgánico, biodisponible y alcalino por excelencia», ponencias incluidas en el V Congreso de Medicina Naturista Clásica (Zaragoza, mayo de 2008) y publicadas en la revista científica europea *Medicina Naturista*, vol. 2, nº 2, mayo de 2008, (nº extraordinario), págs. 102-109 y 115-122. Revista *Medicina Naturista*: www.medicinanaturista.org.

A Pablo Saz Peiró, doctor en medicina y cirugía por la Universidad de Zaragoza, especialista en hidrología y climatología médicas por la Universidad Complutense de Madrid y presidente de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, grupo europeo de gran calidad científica, no le permitieron que este acontecimiento acuático-mineral se presentase en el recinto de la mafiosa EXPO 2008, a pesar de que el ADM era, y sigue siendo, la madre de todas las aguas y biógena, la verdadera y auténtica estrella de esa EXPO. ¿Hasta dónde llegaba el desconocimiento académico y científico sobre el ADM de los organizadores?

Comentario al margen: como consecuencia de la EXPO 2008, tuve conocimiento de la existencia de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), adscrita al Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación, a través de la Secretaría de Estado de Cooperación Internacional y para Iberoamérica. Esta entidad de derecho público se encarga de suministrar fondos a las ONG españolas, ya que la lucha contra la pobreza es el objetivo final de la política española de cooperación internacional para el desarrollo.

Por este motivo viajé a Madrid, donde fui muy bien recibido por los responsables de la AECID, los cuales prometieron ayuda al ADM a través de AQUA MARIS, ya que SEAWATER FOUNDATION no podía acceder a estos fondos. Sin embargo, por desgracia, AQUA MARIS no reunía los requisitos necesarios para obtenerlos y se perdió una gran ocasión de progreso en la difusión de la socialización del ADM.

2009: GREEN FORUM OCEANS, Miami (Florida, Estados Unidos)

Este foro –convocado por la mafia marina que preside Jean-Michel Cousteau con la colaboración de otra mafia de la Universidad de Miami y un grupo editorial de gran potencia económica en Latinoamérica– reunió a los productores de las mayores editoriales de revistas y vídeos considerados modelos «conservacionistas» y «amantes» de la naturaleza. Se trataba de un foro internacional de especialistas de los ambientes marinos del planeta Agua.

Estos personajes que rodeaban a Jean-Michel Cousteau también habían organizado el GREEN FORUM OCEANS 2008, en el que contaron con invitados estrella como Álvaro Uribe Vélez, presidente de Colombia, y Albert Arnold Gore Jr., Al Gore, exvicepresidente de Estados Unidos. Tuve la habilidad de colarme en la reunión (como siempre), como puede atestiguar Manny Díaz, a quien saludé y quien aseguró que me recibiría para hablar de mis proyectos sobre el ADM, especialmente del ahorro del agua dulce con la del mar sin desalinizar, además del tema turístico del palacio de Vizcaya, en Miami, construido en la época de los conocimientos universales de René Quinton sobre el ADM.

Este foro, que fue promovido a bombo y platillo en todo el mundo, fracasó en sus intenciones, porque Al Gore no aceptó estar en el mismo «escenario» con Álvaro Uribe, una cuestión que no se conoció hasta la víspera de su inauguración.

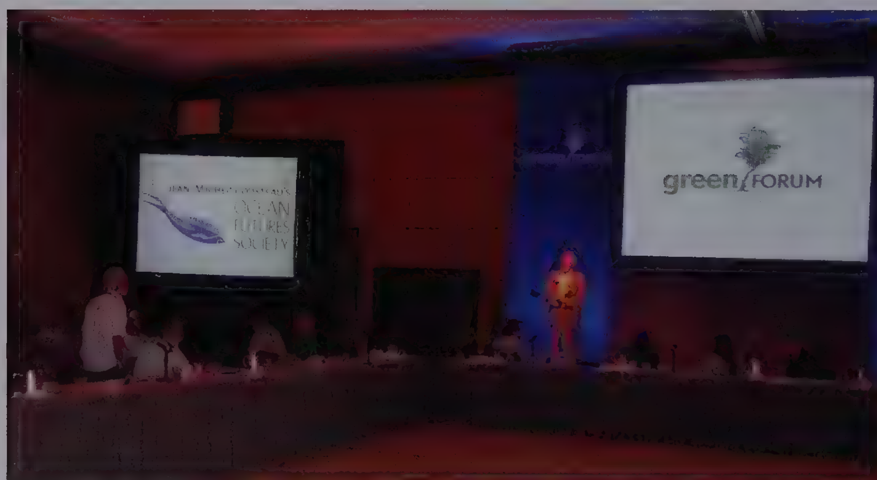


Figura 30. Ángel Gracia debatiendo con Jean-Michel Cousteau, hijo del mítico Jacques-Yves Cousteau, en el GREEN FORUM OCEANS de Miami, 2009. Cousteau, siendo francés, admitió que desconocía a René Quinton y que el 70% de su peso corporal es ADM isotónica. Fui abucheado por la concurrencia mas «distinguida» de la mafia marina del planeta Agua.

Cuando se anunció el GREEN FORUM OCEANS 2009, contacté con los organizadores, que aceptaron mi propuesta y oficialmente (tengo los documentos) me admitieron como ponente. Con el doctor Héctor Bustos-Serrano, preparé una ponencia que podrás encontrar

en los *links* que aparecen más adelante, sobre la acidificación de los mares y los humanos. Bustos-Serrano, en aquella época, era profesor de la Universidad de Miami y, a la vez, estaba en vísperas de presentar su tesis doctoral precisamente sobre la acidificación de los mares y sus consecuencias.

Allí tuve un tremendo «encontronazo» no solo con Jean-Michel Cousteau, sino con el resto de los ponentes, que terminaron abucheándome. Ese fue mi último «acto» en el evento.



Figura 31. A Jean-Michel Cousteau no le quedó otro «remedio» que aceptar mi regalo del libro *El poder curativo del agua de mar: nutrición orgánica* (que sostiene en la mano izquierda), que escribí junto con el doctor Héctor Bustos-Serrano. ¿Lo habrá leído?

Comentario al margen: la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE FLORIDA (FIU) me ha vetado por mis denuncias sobre el sida. Esta universidad puso de «moda» el Azidotimidina o AZT, el primer antirretroviral (y venenoso) aprobado en 1987 como «tratamiento» para personas infectadas con el VIH, es decir, para implementar el genocidio más cruel que han inventado los parásitos corruptos de las industrias médico-farmacéutico-veterinarias.

Podrás hallar varios artículos sobre el GREEN FORUM OCEANS 2009 en:

- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Green_Forum_Oceans.html
- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Green_Forum_Acidity.html
- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Green_Forum_Paradigmas.html
- www.aguademar.us/AGUADEMAR/Green_Forum_Holistic.html

2009: PROYECTO HAITÍ

En el GREEN FORUM OCEANS 2009, merece especial mención mi contacto con personajes ilustres de Haití ligados al conservacionismo y el humanismo a través de la FONDATION ROUSSAN CAMILLE, una organización benéfica que ayuda a escolarizar a niños y enviar a la universidad a jóvenes de los barrios pobres de Puerto Príncipe. La fundación está presidida por *madame* Fédora Roussan Camille Chevry, de gran prestigio en este país del Caribe. Si deseas obtener más información, consulta www.independent.co.uk/news/world/americas/haitis-elite-offers-an-unlikely-source-of-hope-1876412.html.

Tuvimos muchas conversaciones en Fort Lauderdale (Florida, Estados Unidos) con los representantes de Haití, que poseían una lujosa residencia en esta ciudad, antes de regresar a su «media isla» compartida con la República Dominicana.

Yo mismo redacté y presenté al gobierno haitiano, en nombre de SEAWATER FOUNDATION, la «Propuesta para el anteproyecto piloto sobre los usos y beneficios del agua de mar en los humanos, la ganadería, la agricultura y el ambiente. Ahorro del agua dulce con la del mar sin desalinizar. Sustentabilidad y factibilidad del proyecto en Haití».

Las mafias de la Universidad de Miami me vetaron y se perdió el contacto. A raíz del terremoto que el 12 de enero de 2010 asoló a Haití, visitamos el consulado de ese país en Miami en tres ocasiones y nadie quiso atender nuestra propuesta. Este resultado se repitió cuando OMDIMAR presentó otro proyecto similar a la embajada de Haití en Madrid. Las mafias de Estados Unidos, constituidas cuando era

presidente Bill Clinton, distribuyen millones de dólares en Haití y no están interesadas en la salud pública de los países «invadidos» por la hambruna. Los prefieren sumergidos en la cultura de la enfermedad, apoyados por la ONU, la OMS, UNICEF y organizaciones similares.

Resulta sospechoso que el presidente de Cuba, Raúl Castro Ruz, reciba «amorosamente» el 31 de marzo de 2012 en La Habana a la directora general de la OMS, Margaret Chan, destacando la «excelencia» de los vínculos de colaboración existentes entre el país caribeño y esa institución. Échale un vistazo a www.cubadebate.cu/noticias/2012/03/31/raul-recibio-a-margaret-chan-directora-general-de-la-oms.

2009: VIII CONGRESO DE CIENCIAS DEL MAR y XIII CONGRESO LATINOAMERICANO DE CIENCIAS DEL MAR, La Habana (Cuba)

El Comité Oceanográfico Nacional (CON) de Cuba y la Asociación Latinoamericana de Ciencias del Mar (ALICMAR) organizaron, de

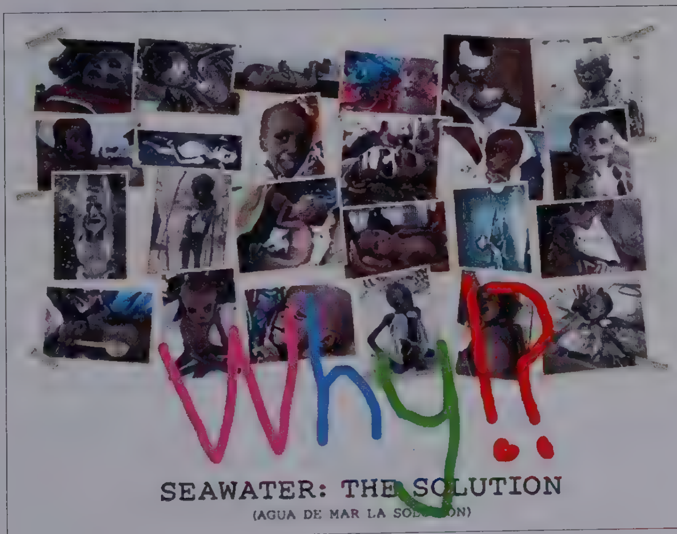


Figura 32. El eslogan del cartel es «Agua de mar: La solución» *(«Seawater: The Solution»)*, promovido por la FONDATION ROUSSAN CAMILLE de Haití, SEAWATER FOUNDATION USA y la FUNDACIÓN AQUA MARIS de España. Sus objetivos eran nutrir y alimentar a millones de pobres hambrientos y sedientos de todo el planeta con el agua oceánica integral para conquistar pacíficamente, al estilo Gandhi. La Tierra se merece una vida mejor, un medio ambiente sin calentamiento global y unos habitantes marinos y terrestres sanos y bien nutridos, lo que evitaría que diez millones de niños mueran anualmente por desnutrición, causa común de todas las enfermedades.

forma conjunta, el VIII Congreso de Ciencias del Mar y el XIII Congreso Latinoamericano de Ciencias del Mar, denominado ColacMar-Cuba'2009. Estos importantes eventos se llevaron a cabo del 26 al 30 de octubre de 2009, en el palacio de las Convenciones de La Habana. A continuación el cartel preparado para estos eventos.

En Cuba podríamos haber presentado una ponencia realizada internacionalmente de forma conjunta, que habría sido una excelente oportunidad para colaborar con países víctimas de la hambruna. Haití es un ejemplo de que hay detalles que definen situaciones graves para la socialización del ADM. El sistema nuevamente nos vetó. Al final, no fuimos a Cuba.

2009: OMDIMAR, Ciudad Real (España)

En Ciudad Real, entrañable lugar en La Mancha de don Quijote, reside otro ilustre «hidalgo» llamado Francisco García-Donas, don Paco para los amigos, que se erigió como instrumento de la multiplicación de los dispensarios marinos a nivel planetario con énfasis en los cultivos de salicornia, cuyo objetivo es acabar con la hambruna y la desnutrición en el planeta Agua. Don Paco cuenta con dos magníficos colaboradores: Laureano Domínguez y Pedro Pozas Terrados, que han seguido la historia de René Quinton viajando a Francia para investigar temas que ignorábamos muchos en España. Además, Pozas Terrados, coordinador de la red mundial de OMDIMAR, tuvo gran influencia en la aparición de Laura Tauste y Ángel Gracia en el programa *Espejo público* de Antena 3 TV, con una audiencia total entre España y América, como ya comentamos, de más de diez millones de televidentes, lo que no significa que, entre tantos, nos «escucharan» los haitianos.

El blog de «Oasis y Dispensarios Marinos» (OMDIMAR) se encuentra en: http://dispensariosyoasismarinos.blogspot.com.

2010: CIENCIA Y ESPÍRITU, Barcelona (España)

Durante varios meses estuvimos colaborando con el equipo de Miguel Celades Rex en la difusión de la socialización del ADM. Hubo

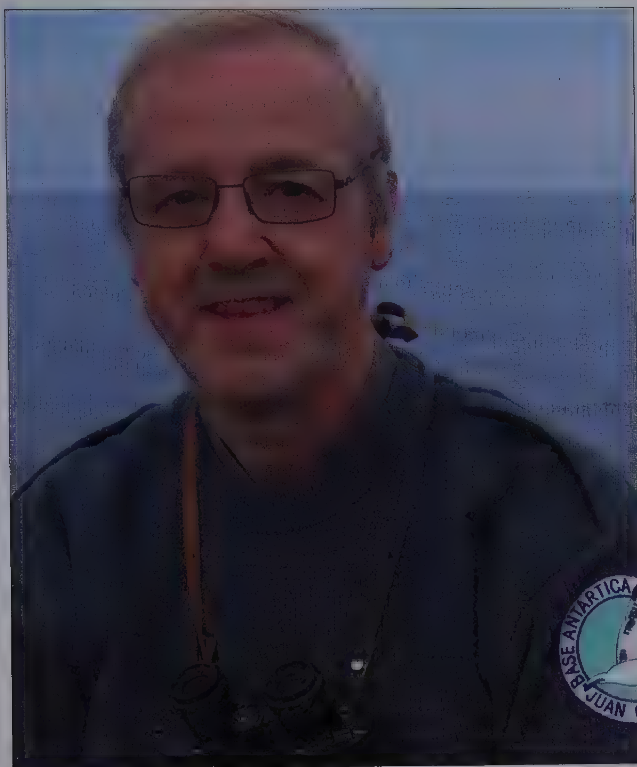


Figura 33. Pedro Pozas Terrados dio ímpetu internacional al proyecto de OMDIMAR. Es un excelente historiador y difusor de parte de la obra de René Quinton, que muchos ignorábamos.

un antes y un después, especialmente tras la grabación en vídeo de un programa de radio improvisado, pero de gran contenido humanístico, revolucionario-rebelde y, al tiempo, pacífico. Toda una lección de periodismo científico de divulgación, con un lenguaje sencillo como el que debería tener siempre este tipo de periodismo. Indudablemente, el ADM necesita de las veinticuatro horas del día y de varias personas para progresar, pero no pudimos llegar a ese objetivo. Es indudable que hicimos grandes esfuerzos, rodando por las carreteras y ferrocarriles de una parte de España, como si fuésemos unos rockeros de los años sesenta. Un octogenario no aguanta ese rodaje, bajo ciertas circunstancias. Además, que me pude sentir, en algunas ocasiones, hasta devaluado como cualquier comestible integral. Gracias mil, por tantas benevolencias a todos los que colaboraron conmigo en esta etapa, especialmente a una dama.

Visita la página web de Ciencia y Espíritu en www.cienciayespiritu.com.

2011: LA DIETA DEL DELFÍN

Es el último título de los libros que hemos escrito la familia Gracia y que más difusión ha tenido. Publicado por Oeral Ediciones en 2011, coincidió con los momentos en que dimos definitivamente el salto a Internet, con Facebook y YouTube. Especialmente, tuvimos mucha difusión en la televisión internacional, tanto que *La dieta del delfín* se agotó y, por ello, ha salido a la luz esta nueva edición ampliada en la que relatamos un resumen de la historia contemporánea del ADM, desde los años noventa hasta septiembre de 2013.

2012: BLOG «SOMOS AGUA DE MAR», Internet

En 2012 presenciamos el lanzamiento de una excelente recopilación gratuita de todos los acontecimientos pasados y «por venir» que tengan relación con el ADM. Destaca su contenido histórico sobre el ADM, que supera la época de René Quinton (1867-1925), quien en 1904 sorprendió a los académicos y científicos de su tiempo y los de hoy en día, que siguen ignorando a este sabio sin titulación por envidia e ignorancia.

Consulta el blog SOMOS AGUA DE MAR: http://somosaguademar.blogspot.com.es.

2013: SEAWATER ESPAÑA, Terrassa (Barcelona, España)

En este momento histórico, el más reciente para mí y el más polémico al mismo tiempo, por haber tomado decisiones que no han gustado a determinadas personas, a quienes debo mucho por su altruista colaboración, todo lo que sigue es de mi absoluta responsabilidad:

En la primavera de 2013 se constituye legalmente la Asociación SEAWATER ESPAÑA, organización sin ánimo de lucro, con sede en

Terrassa (Barcelona, España) y en la que está representada SEAWATER FOUNDATION USA.

La estructura corporativa a nivel global consolida el proyecto de expansión de SEAWATER FOUNDATION USA en Europa, que de esta forma tiene presencia mundial en dos continentes.

Al igual que la entidad matriz, el objetivo principal de SEAWATER ESPAÑA es la socialización del ADM en todo el planeta mediante la organización y realización de conferencias, coloquios, reuniones científicas, seminarios y cursos de formación –presenciales, semipresenciales, a distancia y *on line*–, tanto a nivel nacional como internacional.

Para ello, se están utilizando todos los medios de difusión existentes en la actualidad, basados en las últimas tecnologías de la comunicación, lo cual ha supuesto un gran esfuerzo económico, técnico y humano. SEAWATER ACADEMY educará formadores que emitirán principalmente desde PINTO STUDIOS, en Terrassa (Barcelona) para todo el mundo y en dos de los idiomas más hablados: español e inglés.

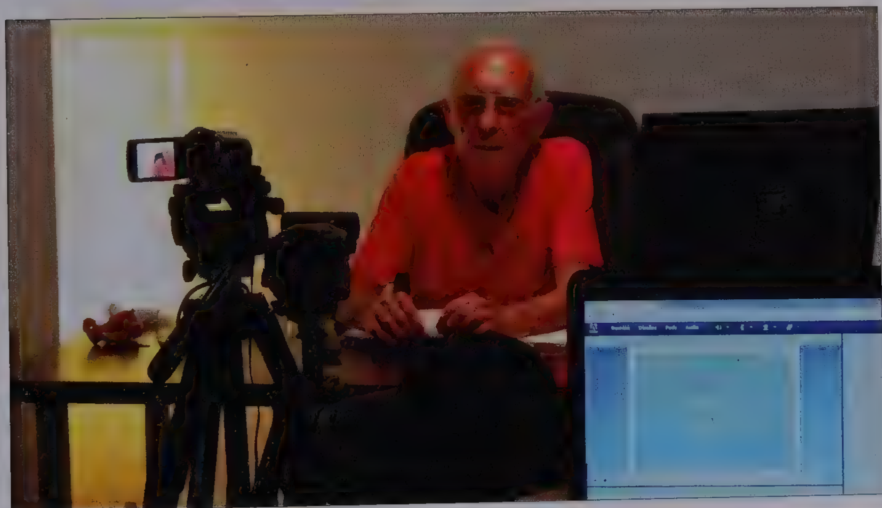


Figura 34. El doctor Ángel Gracia, el 16 de junio de 2013, impartiendo el curso *on line* de «Hidrología Marina y Talasoterapia (nivel básico)», transmitido por SEAWATER ACADEMY desde PINTO STUDIOS, a través de Internet para todo el planeta Agua.

Desde SEAWATER ACADEMY hemos presentado, en estos pocos meses, diversos eventos presenciales y *on line*, que han tenido una gran acogida. Esto ha permitido contar entre nosotros con la presencia

«virtual» de participantes de numerosos países, especialmente del continente americano, a los que ha podido llegar «en vivo» la difusión de la socialización del ADM, así como recibir la formación del «Curso de Hidrología Marina y Talasoterapia», que ha sido reconocido de interés sanitario por el IES del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya.

También, pensando en los más jóvenes, fundamos SEAWATER KIDS & TEENS, para nuestros niños y adolescentes, ejemplo para todo el planeta, que crecen sanos holísticamente en la cultura de la salud, se nutren de forma orgánica, practican ejercicio físico, algunos son *homeschoolers* y todos son bebedores de ADM. Desde pequeños, los estamos formando para que, en el futuro, continúen con nuestra altruista labor de difusión de la socialización del ADM a nivel mundial. Ellos, en definitiva, son «la nueva generación» («The Next Generation») de SEAWATER, tal y como reza el eslogan de su logo.



Figura 35. En 2013, nuevos logos corporativos de SEAWATER y SEAWATER KIDS & TEENS que integra, en un moderno diseño, el agua del mar, el sol y un estilo de vida que imita el de los mamíferos marinos, representados por la silueta de un delfín, símbolos todos ellos de «La hoja de ruta de la salud: agua de mar y sol».

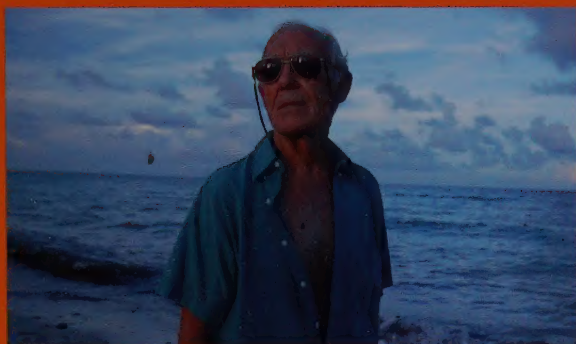
Para alcanzar este nivel de difusión, SEAWATER ESPAÑA ha obtenido préstamos que esperamos saldar con los ingresos que se generen con las prestaciones didácticas que produciremos, mediante aportaciones o donaciones.



Figura 36. Certificado de SEAWATER ACADEMY, otorgado a los participantes del «Curso de Hidrología Marina y Talasoterapia (nivel básico)», impartido por el doctor Ángel Gracia, en sus modalidades presencial y *on line*, a través de Internet, y con la producción ejecutiva de Isabel y Javier.

Cursos, conferencias, entrevistas y vídeos están a disposición de las personas que puedan y quieran colaborar con nuestro proyecto, ya en marcha. Por ahora, SEAWATER tiene sedes en Miami (Florida, Estados Unidos) y Terrassa (Barcelona, España), con delegación en Tarragona (España), desde donde podremos difundir, presencialmente y a través de Internet, la cultura de la salud, basada en un estilo de vida que, como ya hemos comentado, es gratuito y está condensado en «La hoja de ruta de la salud: agua de mar y sol».

ÍNDICE



Ángel Gracia nació en Luceni, Zaragoza, en 1931. Es doctor en veterinaria por la Universidad complutense de Madrid y doctor en medicina-veterinaria por la Universidad Central de Venezuela. Especialista en tipificación de productos cárnicos y lácteos por la Universidad Complutense de Madrid y el Ministerio de Ganadería español. Es miembro de la *American Association of Nutritional Consultants* (CNC), también de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica y de la Sociedad Española de Agricultura y Ganadería Ecológicas. Está certificado como *Philosophy Doctor in Vererinary Sciences* en USA y recibió el premio Nacional de Divulgación Científica en Venezuela. Actualmente dedica su tiempo a la investigación y a difundir las cualidades saludables del agua de mar.

Para más información, podéis visitar:

www.seawater.org
www.aguademar.us

LA DIETA
DEL DELFÍN

La dieta del delfín se basa en los hechos comprobados por varios Premios Nobel y por otros investigadores que también merecieron dicho premio, aunque no lo recibieron por ser «científicos sin papeles». Esta dieta se apoya, entre otros, en los siguientes puntos:

- El 70% del peso, o volumen corporal del organismo es agua de mar isotónica.
- Todas las enfermedades son ácidas. Nuestro pH debe ser alcalino, entre 7,37 ý 7,47.
- Donde hay alcalinidad y consumo de oxígeno no puede haber enfermedad ni cáncer.
- Pensar y ser es la misma cosa. Somos lo que pensamos. Contra el estrés físico-mental de las células debemos utilizar la relajación.
- Los mamíferos marinos y los peces de los océanos viven en un ambiente alcalino y se alimentan de la sopa marina que es biodisponible, orgánica y alcalina.
- Los peces y los mamíferos marinos son los animales que disfrutan del mayor consumo de oxígeno de todas las especies animales. El delfín y la ballena misticeta son los ejemplos a seguir.
- El delfín se alimenta orgánica, biodisponible y alcalinamente en el agua de mar, hace ejercicio físico racionalmente y vive relajado y sin estrés meciéndose al compás de las olas. Alegre. Riéndose. Feliz. Es el ejemplo a seguir y fácil de imitar. Inspírate en él.
- El agua de mar, racionalmente administrada, es el nutriente más completo de la Naturaleza. Sin olvidar la leche materna.
- Todas las enfermedades son causadas por la desnutrición. Un ser vivo bien nutrido no se enferma, ni tiene hambre incontrolable.

editorial





